

## Wasserfitness – Kraft: Hand zu Fuss

Diese Übung wird im Stehen und im Gehen in flachem Wasser ausgeführt. Sie dient der Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln.



Hüftbreit im Wasser stehen. Die Beine sind gegrätscht, die Arme gestreckt in der Seithalte. Schräge Rumpfbeugen ausführen, indem die linke Hand und der rechte Fuss auf Hüfthöhe zusammengeführt werden. Anschliessend andere Seite.

### Variation

Die Übung im Gehen vorwärts durchführen (höherer Widerstand durch anströmendes Wasser).

---

Quelle: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Praxisbeilage «mobile» 5/04: Wasserfitness. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**