

Wasserfitness – Regeneration: Hängematte

Auf zwei Schwimmnudeln liegen wie in einer Hängematte: In dieser Übung entspannen sich die Teilnehmenden auf der Wasseroberfläche.



In Rückenlage längs auf einer Schwimmnudel liegen, so dass die Wirbelsäule, das Gesäss und die übereinander geschlagenen Beine die Nudel berühren.

Variation

Die Kniekehlen sind über eine Schwimmnudel gelegt, die Arme über eine zweite wie über eine Sofalehne.

Material: Schwimmnudeln.

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