

Wasserfitness – Regeneration: Pferd und Wagen

Während dieser Übung zu zweit zieht eine Person ihren Partner, der auf dem Wasser liegt, mit einer Schwimmnudel durchs Wasser.



A liegt entspannt in Rückenlage. B steht dahinter und schlingt eine Schwimmnudel unter den Armen durch. B zieht A rückwärts gehend durch das Wasser.

Variation

B schwenkt den Körper hin und her und mobilisiert die Wirbelsäule von A.

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