

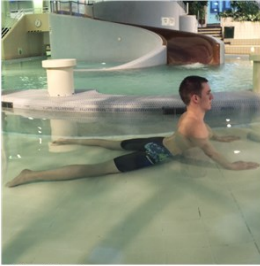


Persönliches Übungsprogramm

Aquagymnastik in der Badewanne oder im Pool:)

Therapie & Training | Michael Auer

Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland



©Physiotools

Liegen Sie in flachem Wasser (ca. 30 - 50 cm Tiefe) auf Ihrem Bauch. Platzieren Sie die Ellenbogen unterhalb der Schultern, sodass Sie auf Ihre Unterarme gestützt sind.

Entspannen Sie den Rücken und strecken Sie Ihre Arme soweit wie möglich. Ihr Becken bleibt entspannt am Boden. Position für 30 sec halten und dabei ruhig weiteratmen :).

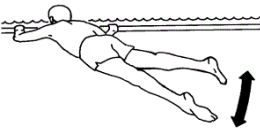


©Physiotools

Stehen Sie in brusttiefem Wasser bzw. kniend in der Badewanne :). Die Arme sind um 90 Grad zur Seite gestreckt.

Schwingen Sie beide Arme nach vorn und vor sich überkreuz, dann soweit wie möglich nach hinten.

Die Handflächen zeigen in Richtung der Bewegung. Steigern Sie das Tempo und/oder verwenden Sie Paddel, um den Kraftaufwand zu erhöhen.



©Physiotools

Bauchlage. Die Beine gestreckt. Beide Hände am Handlauf bzw. Badewannenrand :).

Mit gestreckten Beinen paddeln.

Variation: s.o. aber in Rückenlage

Anm.: Wischtuch sollte parat liegen! (Beim Ausstieg erhöhte Rutschgefahr)