

AQUA-KOMBI 2 – BUTTERFLY – KOLIBRI - KOLIBRA jeweils 8 x**ANWENDUNG**

Kräftigung und Dehnung der Schultergürtelmuskulatur. Mobilisation der oberen Extremitäten. Kräftigung, Dehnung und Lockerung der gesamten oberen Extremitäten. Stabilisierung der Unteren.

**AUSGANGSSTELLUNG**

Grätschstellung, Fuß- und Kniespitzen zur Seite, Arme seitlich gestreckt, Gesäß anspannen

AUSFÜHRUNG

Beim BUTTERFLY

- Handinnenflächen schieben das Wasser vor und zurück
- Finger gestreckt und abgespreizt



- 4 x den Butterfly wiederholen



KOLIBRI Handinnenflächen vor,
- je 8 kurze, schnelle. - Gesamte Kombi – also ALLES noch 3 x wiederholen

KOLIBRA, Innenflächen zurück

Gleiche Kombi andere Wirkung

Du musst kein Profi sein, um Dich vor Verletzungen zu schützen und Deine Leistung steigern zu wollen. Das schöne daran ist, egal ob Du in Steh-, Sitz-, Knie- oder Liegepositionen trainierst, Dein Körper ist das aufmerksamste Publikum, der beste Zuhörer.

Zeig ihm wie gut Du trainiert bist, es egal ist, ob Du mit oder ohne Trainingsgeräte trainierst. Auf die muskulären Reize kommt es an, wie Du mit ihnen umgehen kannst und Deinen Körper reagieren lernst. Denn der Schnee und Du fühlen sich auch nicht jeden Tag gleich an.



Als zusätzliches Kräftigungs- und Koordinationstraining für alle Muskeln und Stabilisierung der Unterarme, werde kreativ. Bist Du sonst ja auch.

Verwende Handgeräte um den Trainingsreiz zu erhöhen. Das können Plastikhanteln zwischen 2 – 5 kg sein, oder benütze recycelbare Plastikflaschen 1 – 2 Liter. Fülle sie mit dem Wasser in dem Du trainierst auf.

Du kannst ebenso ungeöffnete Wasserflaschen verwenden, damit Du nach dem Training gleich Deinen Durst löschen kannst ☺.