

AQUA-KOMBI 4 – SCHEIBENWISCHER-PENDEL

ANWENDUNG

Mobilisierung der Wirbelsäule. Kräftigung und Dehnung der schrägen Bauch-, Brust- und Schultergürtelmuskulatur, der Flankenmuskeln. Stabilisierung des gesamten Körpers. Balance durch Gewichtsverlagerung.



AUSGANGSSTELLUNG SCHEIBENWISCHER

Grätschstellung, Fuß- und Kniespitzen zur Seite. Gesäß anspannen.

AUSFÜHRUNG

- gestreckte Arme schieben das Wasser von rechts nach links
- Handinnenflächen zeigen zur jeweiligen Bewegungsrichtung
- Finger gestreckt und abgespreizt

- 8 x wiederholen



AUSGANGSSTELLUNG beim PENDEL ist gleich

AUSFÜHRUNG

- gestreckte Arme schieben das Wasser nun vor den Bein von rechts nach links immer bis an die Wasseroberfläche
- Handinnenflächen zeigen zur jeweiligen Bewegungsrichtung
- Finger gestreckt und gespreizt
- Gewichtsverlagerung vom rechten auf den linken Fuß
- Beinbeuge- / Streckbewegung

- 8 x wiederholen

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.



SCHEIBENWISCHER – DOPPELSTOCK – PENDEL – VARIATION

2	x	SCHEIBENWISCHER	–	3	x	PENDEL	–	1	x	DOPPELSTOCK
3	x	SCHEIBENWISCHER	–	2	x	PENDEL	–	1	x	DOPPELSTOCK
3	x	SCHEIBENWISCHER	–	2	x	PENDEL	–	1	x	DOPPELSTOCK
2	x	SCHEIBENWISCHER	–	3	x	PENDEL	–	1	x	DOPPELSTOCK

Als zusätzliches Kräftigungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Konzentrationstraining für alle Muskeln. Sowie Stabilisierung der Unterarme. Werde noch mehr 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 ☺.