

**AQUA-KOMBI 3 – DOPPELSTOCK** jeweils 8 x**ANWENDUNG**

Kräftigung und Dehnung von Brust- und Schultergürtelmuskulatur, Bauch-Oberschenkelmuskulatur. Sprungkraft und Rumpfstabilisierung. Kräftigung, Dehnung und Lockerung des gesamten Körpers, sowie Mobilisierung und Stabilisierung.

**AUSGANGSSTELLUNG**

Arme schulterbreit gestreckt nach vorne. Beine hüftbreit. Fuß- und Kniespitzen zeigen nach vorn. Gesäß anspannen

**AUSFÜHRUNG**

- gestreckte Arme schieben das Wasser von vorn nach hinten bis an die Wasseroberfläche
- Handinnenflächen zeigen zur jeweiligen Bewegungsrichtung
- Finger gestreckt und abgespreizt



- 8 x wiederholen

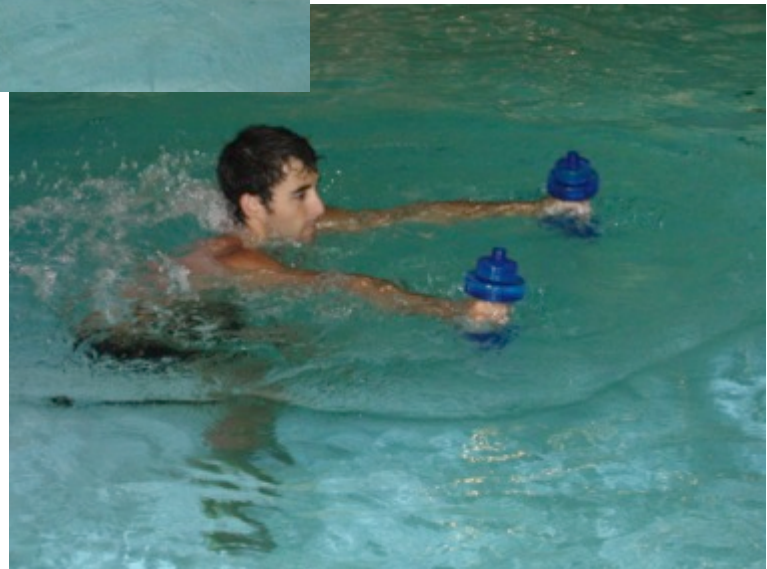


- gestreckte Armführung bleibt.
- Hocksprung erfolgt wenn Arme **hinten** und **vorn** an der Wasseroberfläche sind
- Fußspitzen zeigen nach unten
- jeweils beim Hocksprung die Bauchmuskeln und Hüftbeuger anspannen

### 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-, 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 ☺.