Ressort: Gesundheit

Bewegung am Beckenrand

Aquafitness-Übungen

Hannover, 05.03.2025, 20:44 Uhr

GDN - Ob im Winter, Frühjahr oder Sommer, in vielen Schwimmbädern können wir uns mittlerweile ganzjährig im Wasser bewegen. Für Aquafitness-Übungen brauchen wir keine kostspieligen Geräte – der Beckenrand ist ausreichend.

Vier Übungen reichen aus, um etwas für die Gesundheit zu tun. Wie wäre es damit, dass Wasser in Bewegung zu bringen. Dazu halten wir uns mit den Händen am Beckenrand fest und drücken den Körper von der Wand weg, anschließend ziehen wir ihn wieder an den Beckenrand heran. Die Übung tut der Rumpf- und Armmuskulatur gut. Bei der zweiten Übung halten wir uns am Beckenrand fest. Dann stellen wir uns auf die Zehen und rollen danach auf den Fersen ab. Diese Übung stärkt unsere Beinmuskulatur.

Für die dritte Übung stellen wir uns rückwärts zum Beckenrand. Wir halten uns mit seitlich gestreckten Armen am Beckenrand fest und beugen die Knie abwechselnd rechts und links in Richtung Schultern.

Zum Abschluss dehnen wir unsere Oberschenkelmuskulatur. Dazu halten wir uns seitlich mit der Hand am Beckenrand fest. Mit der zweiten Hand erfassen wir das Fußgelenk und beugen das Bein im Kniegelenk und führen es in Richtung Gesäß.

Zum Ende der Trainingseinheit kann noch eine Runde im Wasserbecken auf den Zehenspitzen und eine weitere Runde auf Fersen durch das Wasser gegangen werden. Danach ist die kleine Aquafitness-Übungseinheit beendet.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125116/bewegung-am-beckenrand.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619