

Aquagymnastik

Tipp Nr.
065

Sanftes Herzkreislauf- und Muskeltraining im Sommer



Ob im Freibad, See oder Meer – das Training im Wasser schafft ideale Bedingungen, um Ihre Gesundheit zu erhalten und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Aquagymnastik eignet sich für alle Altersgruppen und jeden Fitnesslevel. Die kühle Wassertemperatur schützt vor Überhitzung. Der Wasserdruck unterstützt den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke entlastet, und der Wasserwiderstand fordert die Muskulatur, wodurch die Fettreserven reduziert werden.

Nach einem kurzen Aufwärmen (z. B. flottes Gehen im Wasser) können Sie mit den nachfolgenden Übungsbeispielen starten, um auch im Sommer Ihren Körper in Schwung zu halten. Achten Sie darauf, alle Übungen immer im schmerzfreien Bereich auszuführen!

Hampelmann



Schrittwechselfsprünge



Päckchenhüpfen

