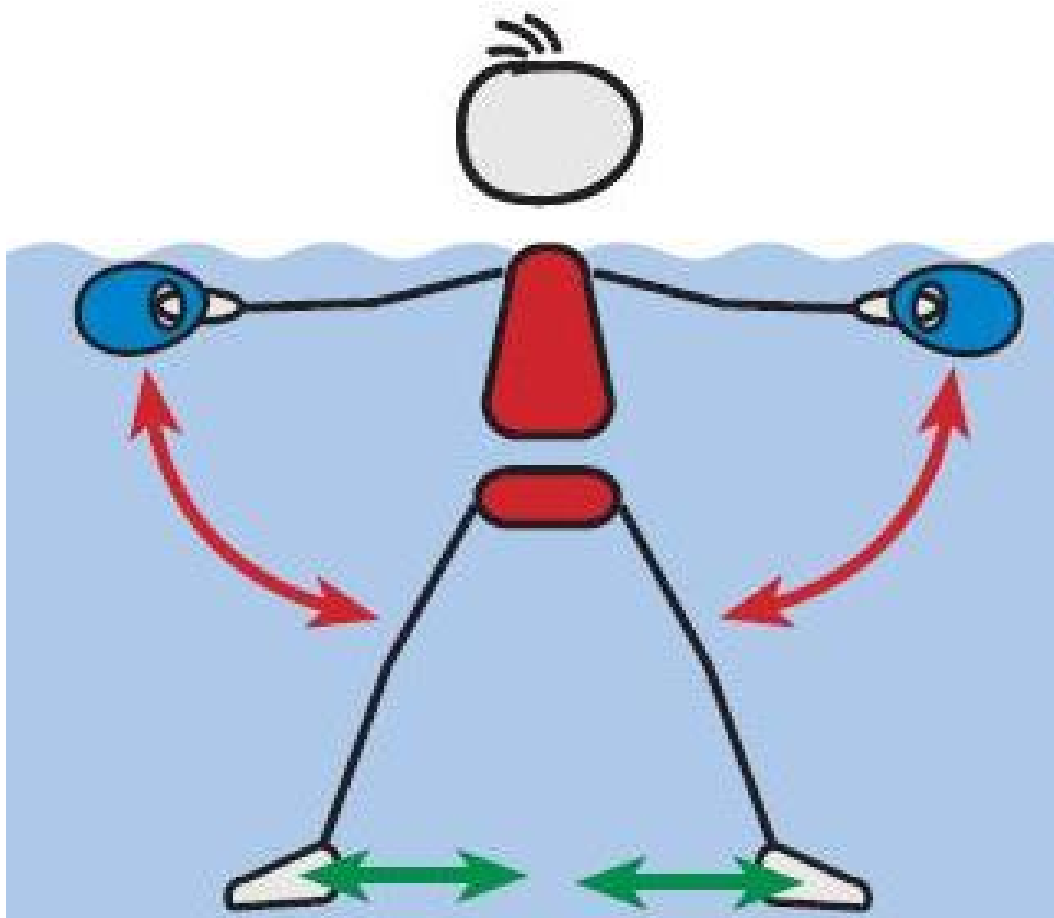




Aquafitnessprogramm


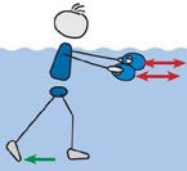
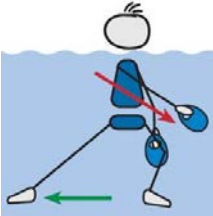

Aquagloves




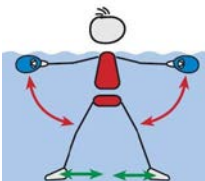
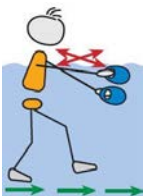

Vorbemerkungen/Ziele

Aqua-Gloves, die wie Handschuhe an den Händen getragen werden, erzeugen durch Erhöhung des Widerstandes im Wasser einen zusätzlichen Trainingseffekt für den Schulter-, Arm- und Brustbereich sowie den oberen Rücken. Die Beschaffenheit der Aqua-Gloves ist besonders geeignet für die Wassergymnastik mit Älteren und für den Einsatz in der Rehabilitation.

Aquafitnessprogramm mit Aquagloves

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Marsch		<ul style="list-style-type: none"> • Einstimmung • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems • Koordination Arme und Beine 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle gehen • Arme führen kreisende Bewegungen vor dem Körper aus 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme 180 Grad versetzt bewegen • Arme umeinander herum bewegen
Rück Tip		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der oberen Extremitäten, vor allem Schultergürtel • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsam die Fußspitze nach hinten auftippen, im Wechsel rechts, links. • Die Arme boxen parallel nach vorne. 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wechselseitig vor und zurück boxen
Lounge seit		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine und Arme • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Wechsel den rechten und linken Fuß zur Seite schieben • Den Arm jeweils zur anderen Seite nach unten boxen 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Arme gemeinsam zur anderen Seite nach unten boxen
Knie hoch		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechtes und linkes Knie abwechselnd anheben • Gleichzeitig mit dem gegengleichen Arm vorwärts boxen. 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Arme rechts und links am Knie vorbei nach unten schieben

Aquafitnessprogramm mit Aquagloves

Übung	Grafik	Übungsziele	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Hop		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beinmuskulatur • Gleichgewichtsschulung 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle langsam hüpfen und die Knie nach oben anheben • Dabei die Hände neben dem Körper nach unten schieben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Den nächsten Hop erst dann ansetzen, wenn man sich in einem beidfüßigen ausbalancierten Stand befindet
Jumping Jack		<ul style="list-style-type: none"> • Koordination Arme und Beine • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Beine langsam grätschen und schließen • Arme dabei seitlich anheben und wieder zurückführen 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegengleich Arme und Beine schließen und öffnen
Vor und Rück		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Arme • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortlaufend vorwärts und rückwärts gehen. • Dabei die Arme vor dem Körper kreuzen 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempowechsel des Kreuzens der Arme
Schaukeln		<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beine • Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems 	<p>Organisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Hand steckt in einem Aquaglove <p>Beschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitanstellschritte rechts bzw. links • Die Hände schaukeln das Wasser von rechts nach links bzw. links nach rechts. 	<p>Alternativen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schnelle und kurze Schaufelbewegungen unter Wasser rechts und links