

## AQUA-KOMBI 1 – NORMAL-JOGGER jeweils 16 x Knie vorne, seitlich, überkreuz

### ANWENDUNG

Einsteigerübung, Laufkorrektur nach Verletzungen, Stabilisierung, Mobilisierung der Lendenwirbelsäule, spezielle Kräftigung und Dehnung der Ab- und Adduktoren, der Bauchmuskeln



#### AUSGANGSSTELLUNG

Am Platz Joggen

#### AUSFÜHRUNG

- abwechselnd die Knie wie beim Joggen an Land heben, nur etwas mehr
- Fußspitze zeigt nach unten
- Fuß rollte dadurch besser ab
- angewinkelte Arme gegengleich zum Bein bewegen
- offene Hände, keine Faust



- abwechselnd die Knie seitlich hoch



- abwechselnd die Knie überkreuz
- diese Kombi dann noch 3 – 4 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.



Als zusätzliches Kräftigungs- und Koordinationstraining für alle Muskeln, werde 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 😊.