

Gritt Ockert

# **AQUAROBIC**

Der neue Weg zur besseren Figur

Sportverlag Berlin

# Inhalt

<b>Auf neuem Weg zur besseren Figur</b>		<b>Aquarobic am Beckenrand</b>	<b>55</b>
Wasser vielseitig nutzen	8	Übungen im Sitzen	<b>56</b>
Wie Wasser auf den Körper wirkt	8	Übungen im Liegen	<b>62</b>
Das Geheimnis von Aquarobic	11	Übungen im Hang	<b>68</b>
Atmen Sie richtig	13	Übungen im Stand	<b>75</b>
Gewöhnen Sie sich an das nasse Element	13		
Wichtige und nützliche Hinweise	15	<b>Aquarobic im brusttiefen Wasser</b>	<b>83</b>
Probleme mit der Figur	17	Übungen am Ort	<b>84</b>
Die ersten Schritte zum Erfolg	19	Übungen in der Bewegung	<b>94</b>
Sanft beginnen in der Badewanne	20	Übungen mit Sprüngen	101
Kraftvoll steigern am Beckenrand	21		
Stark sein im brusttiefen Wasser	21	<b>Aquarobic mit Sportgeräten</b>	105
Spaß haben mit Sportgeräten	21	Übungen mit dem Gymnastikstab	<b>106</b>
Beispielprogramme für Bauch, Po und Beine	25	Übungen mit dem Schwimmbrett	114
Übersicht zu den Aquarobic-Übungen	32	Übungen mit dem Noppenball	118
		Übungen mit der Wurfscheibe	125
<b>Aquarobic in der Badewanne</b>	<b>33</b>	Übungen mit den Wasserhanteln	132
Übungen im Liegen	34	Übungen mit der Gymnastikmatte	138
Übungen im Sitzen	43		
		<b>Literaturhinweise</b>	<b>143</b>
		<b>Die Autorin</b>	<b>144</b>