

BASSIN- TRÆNING

**DYBT
VAND**

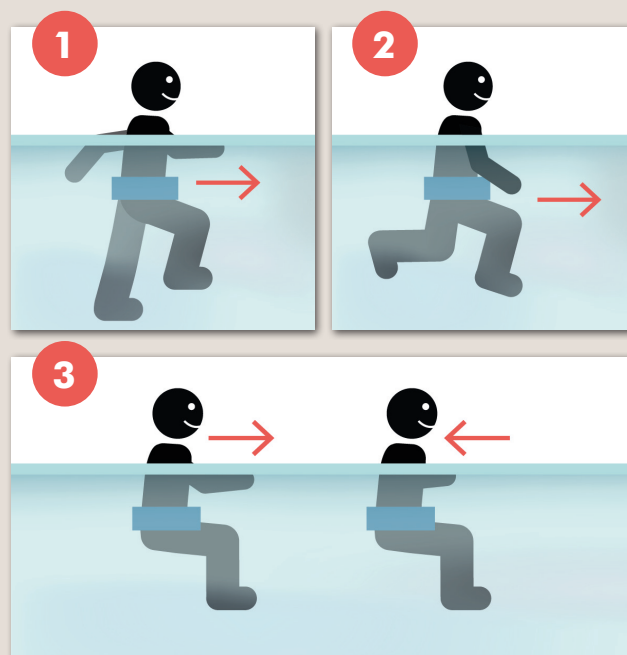
Pulsøvelser

Redskaber: Bælte/slange for opdrift

1. Oprejst stilling – løb fremad i vandet, brug også armene
2. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ – cykle med benene
3. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ – brystsvømning med armene fremad, svømmetag med armene baglæns

Variationer:

- Tempo – langsomt, moderat og hurtigt
- Lodder om anklerne gør det hårdere



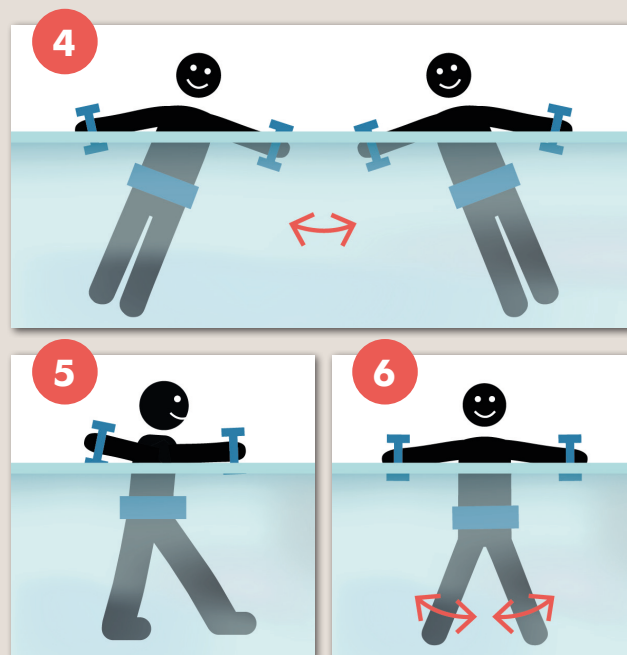
”Stående øvelser”

Redskaber: Bælte/slange, håndvægte med opdrift

4. Lodret stilling, armene strakte ud til siderne med håndvægte i hænderne – bevæg kroppen med strakte ben som pendul fra side til side
5. Lodret stilling, armene strakte ud til siderne med håndvægte i hænderne – saks med strakte ben frem og tilbage
6. Lodret stilling, armene strakte ud til siderne med håndvægte i hænderne – spred/saml strakte ben ud til siderne

Variationer:

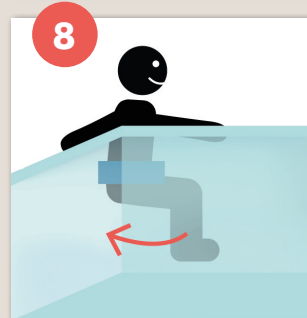
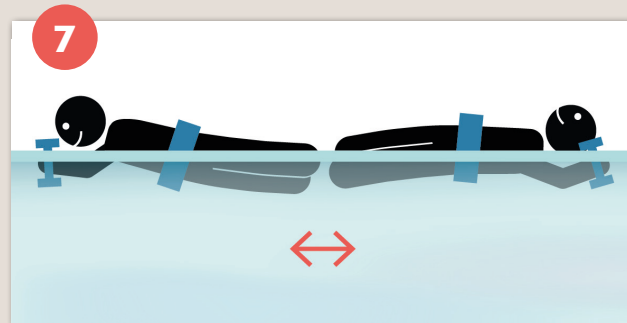
- Tempo – langsomt, moderat og hurtigt
- Lodder om anklerne gør det hårdere



Bevægelighed

Redskaber: Bælte, håndvægte med opdrift

7. Fra maveliggende til rygliggende og retur – træk knæene op til brystet, læn dig tilbage og læg dig på ryggen med armene i vandoverfladen over hovedet og benene strakte i vandoverfladen. Træk knæene op til brystet, læn dig fremad og stræk benene og læg dig på maven
8. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ i et hjørne, hold fast med armene ud til siderne i gelænder – roter kroppen fra side til side, behold underkroppen i samme position



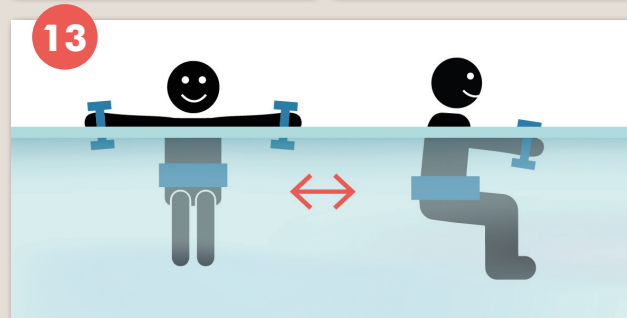
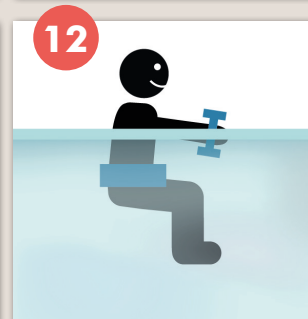
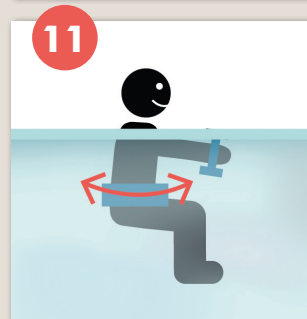
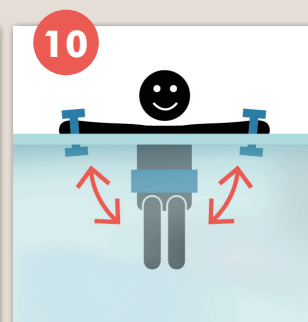
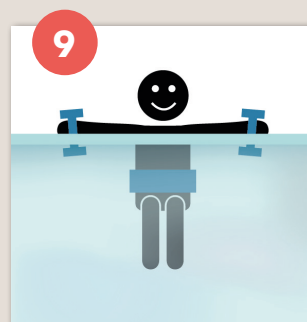
Siddende balance

Redskaber: Bælte, håndvægte med opdrift

9. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ, armene strakte ud til siderne med håndvægte i hænderne – hold balancen
10. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ, armene strakte ud til siderne med håndvægte i hænderne – før de strakte arme ned til kroppen og retur
11. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ – før de strakte arme samlet frem og tilbage forbi kroppen
12. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ – saml de strakte vandrette arme foran kroppen i vandoverfladen og retur
13. Siddende stilling med 90 gr. i hofte og knæ – saks de strakte arme frem og tilbage om kroppen

Variationer:

- Tempo – langsomt, moderat og hurtigt
- Anvendelse af håndvægte i øvelserne, holdes under vandoverfladen



Vær opmærksom på holdningen i kroppen og at trække vejret under øvelserne.