

## **Wassergymnastik**

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers sind Bewegungen in diesem Umgebungsmilieu mit keiner anderen körperlichen Beanspruchung an Land zu vergleichen. Beim Aufenthalt im Wasser reduziert sich das Körpergewicht um 9/10. Somit wird der Stütz- und Bewegungsapparat entlastet und Übungen zur Förderung der Mobilisation können gelenkschonend durchgeführt werden. Ebenso ist bei Bewegungen im Wasser eine hemmende Kraft spürbar, die als Wasser- oder Reibungswiderstand bezeichnet wird (790 mal größer als in der Luft). Widerstandsübungen zur Kräftigung der Muskulatur durch die Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit, durch den Einsatz eines Gerätes und/oder durch die Veränderung der Körperform bieten sich an.