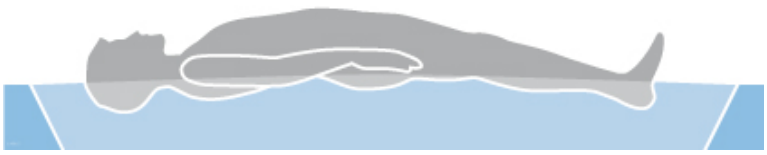
So verhält sich ihr Körper bei unterschiedlichen Wasserfüllhöhen



Sie haben das Gefühl auf einem Hügel zu liegen. Kopf und Arme hängen herunter. Ihr Körper rollt in Seitenlage weg.

viel zu viel Wasser

Der Körper ist sichtbar nach oben gewölbt = viel zu viel Wasser

Die mittlere Wasserfüllhöhe liegt unabhängig von Körpergewicht und Dämpfung bei 19cm. Der Abstand Rahmenoberkante bis Wasserfüllhöhe ist dann 1cm.

In der Bauchlage atmet es sich ganz leicht. Die Kniescheiben sind entlastet. Nichts drückt.

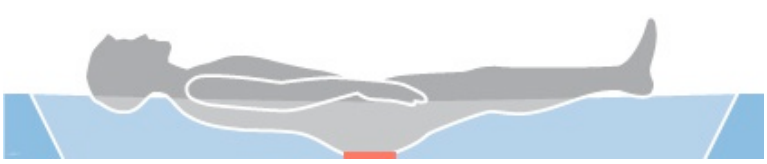
Schultern und Kopf hängen herunter = zu viel Wasser
Schultern und Kopf nach oben gedrückt = zu wenig Wasser

Ohne Kissen wird der Kopf entspannt gelagert. Auch im Nacken unterstützt der Wasserkern. Die Beine und Kniekehlen werden unterstützt.

Schulter und Kopf hängen herunter = zu viel Wasser
Schulter und Kopf nach oben gedrückt = zu wenig Wasser

Schulter, Hüfte und Bauch sind gleichmäßig unterstützt. Für den Kopf kann ein kleines Kissen notwendig sein.

Körper rollt seitlich weg = zu viel Wasser
Bauch hängt durch = zu wenig Wasser



Sie haben das Gefühl durchzuhängen. Ihr Körper berührt beim Liegen den Boden.

viel zu wenig Wasser

Der Körper ist sichtbar nach unten gewölbt = viel zu wenig Wasser