

Inhalt

Zu diesem Buch		
Kapitel 1: Die Kraft des Nassen Elements		
Vorteile für das Herz-Kreislauf-System	11	
Starke Muskeln	12	
Vorteile für Bänder, Sehnen und Knochen	12	
Beweglichkeit (Flexibilität)	12	
Aerobe Kapazität	13	
Anaerobe Kapazität	13	
Elastizität des Binde-, Stütz- und Sehnengewebes	13	
Kraft	13	
Koordination	14	
Regeneration	14	
Kapitel 2: Das feuchte Superelement		
Auftrieb des Wassers	17	
Wasserwiderstand	18	
Kapitel 3: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung		
Psychologische Aspekte	23	
Keine Angst vor dem Wasser	24	
Übungsformen zur Überwindung der Angst und zur Wassergewöhnung	25	
Kapitel 4: Aqua-Fitness		
Was versteht man unter Aqua-Fitness?	27	
Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness	33	
Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness	33	
Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness	36	
Spielformen der Aqua-Fitness	37	
Spiele ohne Wettkampf	38	
Spiele als Wettkampf	38	
»Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter	39	
Spiele mit Wettkampfcharakter	40	

Kapitel 5: Aqua-Jogging	43	Rumpfbewegungen	68
		Beinbewegungen	70
Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging	44	Ganzkörperbewegungen	75
Beim Aqua-Jogging werden zwei Formen unterschieden	44	Gesamtkörperbewegungen mit Auftriebshilfen	79
Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre Einsatzmöglichkeiten	47	Partnerübungen	85
Belastungssteuerung und Kontrolle	48	Sicherheitstipps	89
Kapitel 6: Rehabilitation mit Aqua-Fitness	49	Kapitel 9: Trainingsprogramme	91
Die therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten	50	Trainingseinheiten für Nichtschwimmer	91
Übungsbeispiele nach einer Achillessehnenoperation	50	Minimalprogramm für Nichtschwimmer	92
Tipps, die bei einem Rehabilitations-training im Wasser zu beachten sind	51	Optimalprogramm für Nichtschwimmer	94
Kapitel 7: Trainingsformen der Aqua-Fitness	53	Trainingseinheiten für Schwimmer	96
Dauermethode	53	Minimalprogramm für Schwimmer	96
Intervallmethode	53	Optimalprogramm für Schwimmer	98
Wiederholungsmethode	55	Ausgleichsgymnastik	104
		Schulter-/Nackenbereich	105
		Arm-/Brust-/Schulterbereich	106
		Rumpfbereich/Ganzkörperübungen	109
		Hüft-/Beinbereich	110
Kapitel 8: Umfang und Intensität einer Trainingseinheit	57	Anhang	117
Minimalprogramm	57	Herstellernachweis	117
Vom Minimal- zum Optimalprogramm	58	Literaturverzeichnis	117
Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings	59		
Übungsformen der Aqua-Fitness	61		
Schulter-/Armbewegungen	62		