

Inhalt

Zu diesem Buch	7	Kapitel 3: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung	21
Kapitel 1: Die Kraft des Nassen Elements	9	Psychologische Aspekte	23
Vorteile für das Herz-Kreislauf-System	11	Keine Angst vor dem Wasser	24
Starke Muskeln	12	Übungsformen zur Überwindung der Angst und zur Wassergewöhnung	25
Vorteile für Bänder, Sehnen und Knochen	12		
Beweglichkeit (Flexibilität)	12	Kapitel 4: Aqua-Fitness	27
Aerobe Kapazität	13	Was versteht man unter Aqua-Fitness?	27
Anaerobe Kapazität	13	Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness	33
Elastizität des Binde-, Stütz- und Sehnengewebes	13	Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness	33
Kraft	13	Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness	36
Koordination	14	Spielformen der Aqua-Fitness	37
Regeneration	14	Spiele ohne Wettkampf	38
		Spiele als Wettkampf	38
Kapitel 2: Das feuchte Superelement	17	»Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter	39
Auftrieb des Wassers	17	Spiele mit Wettkampfcharakter	40
Wasserwiderstand	18		

Kapitel 5: Aqua-Jogging	43	Rumpfbewegungen	68
Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging	44	Beinbewegungen	70
Beim Aqua-Jogging werden zwei Formen unterschieden	44	Ganzkörperbewegungen	75
Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre Einsatzmöglichkeiten	47	Gesamtkörperbewegungen mit Auftriebshilfen	79
Belastungssteuerung und Kontrolle	48	Partnerübungen	85
		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
 Kapitel 8: Umfang und Intensität einer Trainingseinheit	 57	Schulter-/Nackенbereich	105
Minimalprogramm	57	Arm-/Brust-/Schulterbereich	106
Vom Minimal- zum Optimalprogramm	58	Rumpfbereich/Ganzkörperübungen	109
Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings	59	Hüft-/Beinbereich	110
Übungsformen der Aqua-Fitness	61	 Anhang	 117
Schulter-/Armbewegungen	62	Herstellernachweis	117
		Literaturverzeichnis	117