

INHALT

Editorial	11
Zielsetzung des Aquatraining-Leitfadens	13
Geschichtliche Entwicklung der Mineralheilbäder zu interaktiven Bewegungsbädern	15

Physikalische Wassereigenschaften:

Wirkungen und Wirksamkeit.....	21
Dichte und Viskosität	21
Auftrieb.....	23
Wasserdruck.....	23
Neuregelung der Blutvolumenverteilung.....	23
Harnlassen.....	25
Gewebeentwässerung (<i>Badediurese</i>).....	26
Antrieb auf die Atemmuskeln	28
Wassertemperatur	29

Überblick therapeutischer Wirkungen

	31
--	----

Architektur der Übungsprogramme	34
Komponenten effizienter Bewegung	34
Grösse der eingesetzten Muskelmasse	35
Mehrdimensionale Bewegungen.....	35
Lokomotion.....	36
Alternierende zyklische Bewegungsformen	36
Programmelemente.....	37
Schwerpunktprogramm im Detail.....	41
SWR und DWR in der Gegenüberstellung.....	41
Bewegungskonzept Flossenschwimmen.....	44

Training motorischer Grundfunktionen	48
Training auf Ausdauer.....	48
Trainingsbereiche des Ausdauertrainings.....	49
Das individuelle Belastungsmass	55
Intensitätssteuerung über die Atmung.....	55
Einschätzung des Belastungsmasses nach dem subjektiven Anstren- gungsempfinden mit Hilfe der Borg-Skala.	55
Herzfrequenzkontrollierte Trainingssteuerung	57
Training der Kraftausdauer	61
Globale Kraftausdauer	61

<i>Training der lokalen Rumpfkraftausdauer</i>	<i>63</i>
<i>Training der Schnellkraftausdauer</i>	<i>65</i>
<i>Zweckmässiger Trainingsaufbau einer Trainingseinheit.....</i>	<i>66</i>
Regeneration im Wasser.....	68
<i>Entspannung im Thermalwasser.....</i>	<i>68</i>
<i>Verarbeitung von Wärmeinformationen</i>	<i>68</i>
<i>Entstehung der Stresskrankheit.....</i>	<i>70</i>
<i>Vegetative Umschaltung psychischer Anspannung</i>	
<i>durch thermoneutrale Bäder</i>	<i>71</i>
<i>Praxisbewährte Methoden der Entspannung im Wasser</i>	<i>73</i>
<i>Thermische Bäder</i>	<i>74</i>
<i>Wirkungsgrundlagen.....</i>	<i>74</i>
<i>Ansprechen auf Kalt-/Warmreize, Temperaturempfinden</i>	<i>76</i>
<i>Anwendung kalter Bäder</i>	<i>77</i>
<i>Anwendung heisser Bäder.....</i>	<i>80</i>
<i>Praxisempfehlungen.....</i>	<i>84</i>
Praxisteil.....	92
Übersicht: Bewegungsabläufe und Bewegungssynergien	
im Einzelnen.....	93
Bewegungsgrundlagen, Rumpfstabilität	
(Core-Stabilität)	96
<i>Bewegungsbezeichnungen (Basic 1).....</i>	<i>96</i>
<i>Muskelaktivität des Rumpfes/ Core-Training (Basic 2)</i>	<i>98</i>
<i>Bewegung der Arme beim Gehen (Basic 3)</i>	<i>99</i>
<i>Bewegungsmuster (-synergien)</i>	
<i>der unteren Extremitäten (Basic 4)</i>	<i>100</i>
<i>Hüftmuster FLX-ADD-IR/EXT-ABD-AR (B4-1)</i>	<i>100</i>
<i>Hüftmuster FLX-ADD-AR/EXT-ABD-IR (B4-2)</i>	<i>101</i>
<i>Hüftmuster FLX-ABD-AR/EXT-ADD-IR (B4-3)</i>	<i>102</i>
<i>Core-Stabilität Schwimmen (Basic 5).....</i>	<i>103</i>
<i>Core frontal (B5-1).....</i>	<i>103</i>
<i>Core lateral (B5-2)</i>	<i>103</i>
<i>Core zirkulär (B5-3)</i>	<i>104</i>
<i>Wechselbeinschlagtechnik – Flossenschwimmen (Basic 6)</i>	<i>105</i>
Gehen/Laufen: Bewegungssynergien.....	106
<i>Basic walk (Gehen 1).....</i>	<i>106</i>
<i>Synchro walk (G1-1)</i>	<i>107</i>

Basic step (Gehen 2)	108
Cross step (G2-1)	108
Side step (G2-2)	109
Slide step (G2-3)	110
Flamingo basic (Gehen 3)	111
Flamingo twist (G3-1)	112
Flamingo bolero (G3-2)	112
Line flow (Gehen 4)	114
Isometric flow (G4-1)	114
Isotonic flow (G4-2)	115
Hurdle step (Gehen 5)	116
Hurdle swing (G5-1)	116
Hurdle flow (G5-2)	117
 Jumps – schnellkräftige Komplexbewegungen	 118
Schaukelpferd (Jump 1)	118
Schuhplattler (J1-1)	119
Kasatschok (J1-2)	119
Prellhopper «ta-tam» (Jump 2)	120
Prellhopper «tik-tak» (J2-1)	120
Sprunglauf ballotté (Jump 3)	121
Sprunglauf croisé (J3-1)	121
Sprunglauf battement (J3-2)	122
Sprunglauf arabesque (J3-3)	122
 Flossenschwimmen	 123
Front stroke (Schwimmen 1)	123
Front glide (S1-1)	123
Front kick (S1-2)	124
Front combi (S1-3)	124
Front dolphin (S1-4)	125
Front jumping jack (S1-5)	125
Front jellyfish (S1-6)	126
Back stroke (Schwimmen 2)	127
Back «N» (S2-1)	127
Back blade (S2-2)	127
Back sculling (S2-3)	128
Back flancs (S2-4)	128
Side stroke (Schwimmen 3)	129
Side «Adlerroche» (S3-1)	129

<i>Side «Haifisch» (S3-2)</i>	130
<i>Side «Flussdelfin» (S3-3)</i>	130
<i>Quadrupel basic (Schwimmen 4)</i>	131
<i>Quadrupel pump (S4-1)</i>	131
<i>Quadrupel cross (S4-2)</i>	132
<i>Quadrupel amble (S4-3)</i>	132
Danksagung	135
Autor, Illustratorin & Fotograf	136
Bildnachweis	138
Literaturverzeichnis	139