

Inhalt

ZU DIESEM BUCH	7
KAPITEL 1 Die Kraft des Nassen Elements	9
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 Sehngewebes	13
Kraft	13
Koordination	14
Regeneration	14
KAPITEL 2 Das feuchte Superelement	17
Auftrieb des Wassers	17
Wasserwiderstand	19
KAPITEL 3 Wassergewöhnung und Wasserbewältigung	21
Psychologische Aspekte	23
Keine Angst vor dem Wasser	24
Übungsformen zur Überwindung der Angst und zur Wassergewöhnung ...	25
KAPITEL 4 Aqua-Fitness	27
Was versteht man unter Aqua-Fitness?	27
Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness	32
Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness	33
Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness	35
Einsatz von Übungsgeräten bei der Aqua-Fitness	37
Spielformen der Aqua-Fitness	40
Spiele ohne Wettkampf	40
Spiele als Wettkampf	41
»Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter	41
Spiele mit Wettkampfcharakter	42
KAPITEL 5 Aqua-Jogging und Aqua-Cycling	45
Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging	46
Beim Aqua-Jogging werden zwei Formen unterschieden	46
Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre Einsatzmöglichkeiten	49
Belastungssteuerung und Kontrolle	50
AquaCycling	50

KAPITEL 6 Rehabilitation mit Aqua-Fitness	53
Die therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten	54
Übungsbeispiele nach einer Achillessehnenoperation	54
Tipps, die bei einem Rehabilitationstraining im Wasser zu beachten sind	55
KAPITEL 7 Trainingsformen der Aqua-Fitness	57
Dauermethode	57
Intervallmethode	57
Wiederholungsmethode	59
KAPITEL 8 Umfang und Intensität einer Trainingseinheit.....	61
Minimalprogramm	61
Vom Minimal- zum Optimalprogramm	62
Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings	63
Übungsformen der Aqua-Fitness	65
Schulter-/Armbewegungen	66
Rumpfbewegungen	72
Beinbewegungen	74
Ganzkörperbewegungen	79
Gesamtkörperbewegungen mit Auftriebshilfen	83
Partnerübungen	89
Sicherheitstipps	94
KAPITEL 9 Trainingsprogramme	95
Trainingseinheiten für Nichtschwimmer	95
Minimalprogramm für Nichtschwimmer	96
Optimalprogramm für Nichtschwimmer	98
Trainingseinheiten für Schwimmer	100
Minimalprogramm für Schwimmer	100
Optimalprogramm für Schwimmer	102
Ausgleichsgymnastik	108
Schulter-/Nackenbereich	109
Arm-/Brust-/Schulterbereich	110
Rumpfbereich/Ganzkörperübungen	113
Hüft-/Beinbereich	114
A N H A N G	121
Literaturverzeichnis	121
Herstellernachweis	121