

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b>	<b>7</b>	<b>Kapitel 3: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung</b>	<b>21</b>
<b>Kapitel 1: Die Kraft des Nassen Elements</b>	<b>9</b>	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	<b>Kapitel 4: Aqua-Fitness</b>	<b>27</b>
Beweglichkeit (Flexibilität)	12	Was versteht man unter Aqua-Fitness?	27
Aerobe Kapazität	13	Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness	33
Anaerobe Kapazität	13	Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness	33
Elastizität des Binde-, Stütz- und Sehnengewebes	13	Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness	36
Kraft	13	Einsatz von Übungsgeräten bei der Aqua-Fitness	37
Koordination	14	Spielformen der Aqua-Fitness	41
Regeneration	14	Spiele ohne Wettkampf	42
<b>Kapitel 2: Das feuchte Superelement</b>	<b>17</b>	Spiele als Wettkampf	42
Auftrieb des Wassers	17	»Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter	43
Wasserwiderstand	18	Spiele mit Wettkampfcharakter	44

<b>Kapitel 5: Aqua-Jogging</b>	<b>47</b>	<b>Rumpfbewegungen</b>	<b>72</b>
		<b>Beinbewegungen</b>	<b>74</b>
<b>Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging</b>	<b>48</b>	<b>Ganzkörperbewegungen</b>	<b>79</b>
Beim Aqua-Jogging werden zwei		<b>Gesamtkörperbewegungen mit</b>	
Formen unterschieden	48	<b>Auftriebshilfen</b>	83
<b>Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre</b>		<b>Partnerübungen</b>	89
<b>Einsatzmöglichkeiten</b>	51	<b>Sicherheitstipps</b>	94
Belastungssteuerung und Kontrolle	52		
<b>Kapitel 6: Rehabilitation</b>		<b>Kapitel 9: Trainingsprogramme</b>	<b>95</b>
<b>mit Aqua-Fitness</b>	<b>53</b>	<b>Trainingseinheiten für</b>	
		<b>Nichtschwimmer</b>	95
<b>Die therapeutischen</b>		<b>Minimalprogramm für</b>	
<b>Anwendungsmöglichkeiten</b>	54	<b>Nichtschwimmer</b>	96
Übungsbeispiele nach einer		<b>Optimalprogramm für</b>	
Achillessehnenoperation	54	<b>Nichtschwimmer</b>	98
Tipps, die bei einem Rehabilitations-		<b>Trainingseinheiten für Schwimmer</b>	100
training im Wasser zu beachten sind	55	<b>Minimalprogramm für Schwimmer</b>	100
		<b>Optimalprogramm für Schwimmer</b>	102
 		<b>Ausgleichsgymnastik</b>	108
<b>Kapitel 7: Trainingsformen der</b>		<b>Schulter-/Nackenbereich</b>	109
<b>Aqua-Fitness</b>	<b>57</b>	<b>Arm-/Brust-/Schulterbereich</b>	110
		<b>Rumpfbereich/Ganzkörperübungen</b>	113
<b>Dauermethode</b>	57	<b>Hüft-/Beinbereich</b>	114
<b>Intervallmethode</b>	57		
<b>Wiederholungsmethode</b>	59		
 		<b>Anhang</b>	<b>121</b>
<b>Kapitel 8: Umfang und Intensität</b>		<b>Herstellernachweis</b>	121
<b>einer Trainingseinheit</b>	<b>61</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	121
<b>Minimalprogramm</b>	61		
<b>Vom Minimal- zum Optimalprogramm</b>	63		
<b>Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings</b>	63		
<b>Übungsformen der Aqua-Fitness</b>	65		
<b>Schulter-/Armbewegungen</b>	66		