

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b>		
<b>Kapitel 1: Die Kraft des Nassen Elements</b>		
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	
<b>Kapitel 2: Das feuchte Superelement</b>		
Auftrieb des Wassers	17	
Wasserwiderstand	18	
<b>7 Kapitel 3: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung</b>		
Psychologische Aspekte	23	
Keine Angst vor dem Wasser	24	
Übungsformen zur Überwindung der Angst und zur Wassergewöhnung	25	
<b>Kapitel 4: Aqua-Fitness</b>		
Was versteht man unter Aqua-Fitness?	27	
Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness	33	
Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness	33	
Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness	36	
Einsatz von Übungsgeräten bei der Aqua-Fitness	37	
Spieldformen der Aqua-Fitness	41	
Spiele ohne Wettkampf	42	
Spiele als Wettkampf	42	
»Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter	43	
Spiele mit Wettkampfcharakter	44	

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