

Siegfried Kreuzhuber

# WASSER- GYMNASTIK & TRAINING

Abhärtung • Vorbeugung und Therapie  
Herz-, Kreislauf- und Muskeltraining  
Behandlung von Gelenks- und  
Haltungsschäden: Ideale Sport- und  
Gesundheitsgymnastik für jedes Alter

Orac

# Inhaltsverzeichnis

## I. Teil

Der Mensch und seine Gesundheit . . . . .	7
Die sportliche Bewegung im Dienste der Gesundheit . . . . .	9
Grundsätzliche Bemerkungen zum Sport in den mittleren und späteren Jahren . . . . .	12
Bewegungstraining muß sinnvoll sein und Freude machen / Psychosomatische Aspekte des Sports . . . . .	14

## II. Teil

Der Wert des Schwimmens . . . . .	16
Vorteile der Bewegung im Wasser . . . . .	17
Schwimmen bei Durchblutungsstörungen . . . . .	19
Gehen im Wasser . . . . .	21
Zehn Übungen für ein regelmäßiges Gymnastikprogramm im Wasser . . . . .	24
Wassergymnastik in Verbindung mit Schwimmen . . . . .	29
Gymnastik, die zu gelöst ablaufenden Bewegungen führt . . . . .	31
Übungsprogramm . . . . .	33
Aufbau der Übungseinheiten . . . . .	33
Methodisch-didaktische Hinweise . . . . .	33
Hinweise für die Praxis . . . . .	33
Beschreibung der Ausgangslage für Übungen in Rückenlage am Beckenrand . . . . .	34
Partnerübungen . . . . .	34
Spiele mit dem Ball . . . . .	35
1. Übungseinheit - Zielrichtung Brustschwimmen . . . . .	36
2. Übungseinheit - Zielrichtung Brustschwimmen . . . . .	45
3. Übungseinheit - Zielrichtung Brustschwimmen . . . . .	52
4. Übungseinheit - Zielrichtung Seitenschwimmen . . . . .	57
5. Übungseinheit - Zielrichtung Rückenschwimmen . . . . .	65
6. Übungseinheit - Zielrichtung Rückenkräulen . . . . .	73
7. Übungseinheit - Zielrichtung Brustkräulen . . . . .	78
Statements der Fachärzte zum Übungsprogramm . . . . .	83
Die Schwimmarten und ihre Techniken in kritischer Sicht . . . . .	84
Brustschwimmen . . . . .	84
Körpergemäßer und physiologisch günstiger Bewegungsablauf des Brustschwimmens . . . . .	88
Dieser Bewegungsablauf ist anzustreben ... (graphische Darstellung) . . . . .	90
... jener sollte vermieden werden (graphische Darstellung) . . . . .	91

Bewegungsablauf des Brustschwimmens, der zu Schäden führen kann. . . . .	92
Beinbewegung der Schwunggrätsche (Peitschenaktion). . . . .	93
Graphische Darstellung . . . . .	94
Seitenschwimmen . . . . .	95
Rückenschwimmen (Rückengleichschlag). . . . .	95
Kraulschwimmen. . . . .	96
Rückenkraulen. . . . .	97
Brustkraulen. . . . .	98
Delphinschwimmen. . . . .	99
Hinweise für die Sicherheit im Wasser. . . . .	100
Pulskontrolle (Leistungskontrolle). . . . .	100
Verwendung von Schwimmhilfen. . . . .	101
Verhalten bei Muskelkrämpfen. . . . .	101
Maßnahmen zur Selbstrettung. . . . .	102
Baderegeln. . . . .	107

### III. Teil

Die vorbeugende und heilende Wirkung des Schwimmens. . . . .	109
Sport und Medizin. . . . .	110
Möglichkeiten des Sports zur präventiven und kurativen Nutzung ...	111
Schwimmen als Prophylaxe. . . . .	114
Aktive Bewegungsübungen. . . . .	116
Atmung . . . . .	116
Haltungsformung . . . . .	117
Beintempo (Brustschwimmen, Rückengleichschlagschwimmen). . . . .	120
Graphische Darstellung der Schubgrätsche. . . . .	122
Wirbelsäulenbeschwerden - Bandscheibenschäden . . . . .	123
Übung zur Schmeidigung der Wirbelsäule (Graphik). . . . .	127
Schwimmen bei Gelenkersatz. . . . .	129
Schwimmen als Therapie. . . . .	131
Statements der Fachärzte. . . . .	137
zu „Schwimmen als Therapie“. . . . .	137
zu „Schwimmen als Prophylaxe“. . . . .	138
zu „Aktive Bewegungsübungen“. . . . .	138
zu „Wirbelsäulenbeschwerden - Bandscheibenschäden“. . . . .	139
zu „Schwimmen bei Gelenkersatz“. . . . .	140
Ein Dankeschön. . . . .	141
Wohin zur Kur?	
in Österreich . . . . .	142
in Deutschland . . . . .	147
in der Schweiz . . . . .	158
Literaturverzeichnis. . . . .	159