

796.082  
Thorsten Dargatz • Andrea Koch

# AQUA- FITNESS

Aquarobic • Aqua-Jogging  
Aqua-Power • Wassergymnastik

Mit praktischem  
Gesundheitsbegleiter

**COPRESS**  

---

**SPORT**

796.42

# Inhalt

<b>Bewegung im Wasser</b> .....	8
Vorteile für das Herz-Kreislauf-System .....	11
Auswirkungen auf den Muskelapparat.....	12
Vorteile für Bänder, Sehnen und Knochen.....	13
<b>Eigenschaften des Wassers</b> .....	18
Auftrieb des Wassers .....	19
Wasserwiderstand.....	21
Hydrostatischer Wasserdruck.....	22
<b>Wassergewöhnung und Wasserbewältigung</b> .....	25
Psychologische Aspekte.....	27
Angst vor dem Wasser abbauen .....	30
Übungsformen zur Überwindung der Angst und zur Wassergewöhnung .....	31
<b>Aqua-Fitneß</b> .....	33
Was versteht man unter Aqua-Fitneß? .....	33
Rahmenbedingungen der Aqua-Fitneß .....	42
Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitneß .....	43
Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitneß .....	47
Spielformen der Aqua-Fitneß .....	49
– Spiele ohne Wettkampf.....	50
– Spiele als Wettkampf.....	50

- »Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter ..... 52
- Spiele mit Wettkampfcharakter ..... 53

### **Aqua-Jogging ..... 56**

- Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging ..... 57
- Die Vorteile des Aqua-Joggings zusammengefaßt..... 62
- Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre Einsatzmöglichkeiten ..... 62

### **Rehabilitation mit Aqua-Fitneß ..... 65**

- Die therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten..... 67
- Übungsbeispiele nach einer Achillessehnenoperation 67
- Tips, die bei einem Rehabilitationstraining im Wasser zu beachten sind ..... 68

### **Trainingsformen der Aqua-Fitneß ..... 70**

- Dauermethode ..... 70
- Intervallmethode..... 71
- Circuittraining ..... 73

### **Umfang und Intensität einer Trainingseinheit ..... 76**

- Minimalprogramm ..... 77
- Vom Minimal- zum Optimalprogramm ..... 78
- Aufbau eines Aqua-Fitneß-Trainings ..... 79
- Übungsformen der Aqua-Fitneß..... 83
- Schulter-/Armbewegungen ..... 84
- Rumpfbewegungen ..... 92
- Beinbewegungen ..... 94
- Ganzkörperbewegungen ..... 100
- Gesamtkörperbewegungen mit Auftriebshilfen..... 106
- Partnerübungen..... 114
- Sicherheitstips ..... 117

<b>Anhang</b> .....	<b>119</b>
---------------------	------------

Herstellernachweis .....	119
Literaturverzeichnis .....	119

## ***Gesundheitsbegleiter***

Trainingseinheiten für Nichtschwimmer.....	1
– Minimalprogramm für Nichtschwimmer .....	2
– Optimalprogramm für Nichtschwimmer .....	3
Trainingseinheiten für Schwimmer.....	4
– Minimalprogramm für Schwimmer .....	4
– Optimalprogramm für Schwimmer .....	5
Ausgleichsgymnastik .....	10