

Thorsten Dargatz / Andrea Röwekamp

AOUA-FITNESS

AOUA-AEROBIC
AOUA-POWER
AOUA-JOCCING
WASSERCYMNASTIK

COPRESS
SPORT

Inhalt

| | |
|---|----|
| Zu diesem Buch | 8 |
| Kapitel 1: Die Kraft des Nassen Elements. | 9 |
| I Vorteile für das Herz-Kreislauf-System | 11 |
| I Starke Muskeln | 12 |
| I Vorteile für Bänder, Sehnen und Knochen | 13 |
| Kapitel 2: Das feuchte Superelement | 17 |
| I Auftrieb des Wassers | 18 |
| I Wasserwiderstand | 19 |
| Kapitel 3: Wassergewöhnung und Wasserbewältigung | 20 |
| I Psychologische Aspekte | 22 |
| I Keine Angst vor dem Wasser. | 24 |
| I Übungsformen zur Überwindung der Angst und zur Wassergewöhnung. | 24 |
| Kapitel 4: Aqua-Fitness. | 26 |
| Was versteht man unter Aqua-Fitness? | 26 |
| Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness. | 33 |
| Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness. | 33 |
| Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness. | 36 |
| Spielformen der Aqua-Fitness. | 38 |
| Spiele ohne Wettkampf. | 39 |

Inhalt

| | |
|---|----|
| Spiele als Wettkampf | 39 |
| »Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter. | 40 |
| Spiele mit Wettkampfcharakter. | 41 |
| | |
| Kapitel 5: Aqua-Jogging. | 43 |
| | |
| I Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging | 44 |
| Beim Aqua-Jogging werden zwei Formen unterschieden. | 44 |
| I Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre Einsatzmöglichkeiten. | 48 |
| | |
| Kapitel 6: Rehabilitation mit Aqua-Fitness. | 50 |
| | |
| I Die therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten_____ | 51 |
| Übungsbeispiele nach einer Achillessehnen- operation. | 52 |
| Tipps, die bei einem Rehabilitationstraining im Wasser zu beachten sind. | 52 |
| | |
| Kapitel 7: Trainingsformen der Aqua-Fitness. | 54 |
| | |
| I Dauermethode | 54 |
| I Intervallmethode | 55 |
| I Wiederholungsmethode | 55 |
| | |
| Kapitel 8: Umfang und Intensität einer Trainings- einheit | 58 |
| | |
| Minimalprogramm. | 58 |
| Vom Minimal- zum Optimalprogramm. | 59 |
| Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings. | 60 |
| Übungsformen der Aqua-Fitness. | 63 |
| Schulter-/Armbewegungen. | 64 |
| Rumpfbewegungen. | 71 |
| Beinbewegungen. | 73 |
| Ganzkörperbewegungen. | 79 |
| Gesamtkörperbewegungen mit Auftriebshilfen. | 83 |
| Partnerübungen. | 91 |
| Sicherheitstipps. | 94 |

| | |
|--|---------|
| Kapitel grTrainingsprogramme. | 96 |
| I Trainingseinheiten für Nichtschwimmer. | 96 |
| Minimalprogramm für Nichtschwimmer. | 97 |
| Optimalprogramm für Nichtschwimmer. | 98 |
| I Trainingseinheiten für Schwimmer. | 99 |
| Minimalprogramm für Schwimmer. | 99 |
| Optimalprogramm für Schwimmer. | 100 |
| Ausgleichsgymnastik | 105 |
| Schulter-/Nackebereich. | 106 |
| Arm-/Brust-/Schulterbereich. | 107 |
| Rumpfbereich/Ganzkörperübungen. | 110 |
| HüfWBeinbereich. | 111 |
| Anhang | 119 |
| I Herstellernachweis. | 119 |
| I Literaturverzeichnis | 119 |