

# Inhalt

ZU DIESEM BUCH .....	7
<b>KAPITEL 1 Die Kraft des Nassen Elements .....</b>	<b>9</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 Sehngewebes .....	13
Kraft .....	13
Koordination .....	14
Regeneration .....	14
<b>KAPITEL 2 Das feuchte Superelement .....</b>	<b>17</b>
Auftrieb des Wassers .....	17
Wasserwiderstand .....	19
<b>KAPITEL 3 Wassergewöhnung und Wasserbewältigung .....</b>	<b>21</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>	<b>27</b>
Was versteht man unter Aqua-Fitness? .....	27
Rahmenbedingungen der Aqua-Fitness .....	32
Belastungseinordnungen bei der Aqua-Fitness .....	33
Einsatzmöglichkeiten der Aqua-Fitness .....	35
Einsatz von Übungsgeräten bei der Aqua-Fitness .....	37
Spielformen der Aqua-Fitness .....	40
Spiele ohne Wettkampf .....	40
Spiele als Wettkampf .....	41
»Gesellige Spiele« ohne Wettkampfcharakter .....	41
Spiele mit Wettkampfcharakter .....	42
<b>KAPITEL 5 Aqua-Jogging und Aqua-Cycling .....</b>	<b>45</b>
Tiefwasser-/Flachwasser-Jogging .....	46
Beim Aqua-Jogging werden zwei Formen unterschieden .....	46
Hilfsmittel beim Aqua-Jogging und ihre Einsatzmöglichkeiten .....	49
Belastungssteuerung und Kontrolle .....	50
AquaCycling .....	50

<b>KAPITEL 6 Rehabilitation mit Aqua-Fitness</b> .....	<b>53</b>
Die therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten .....	54
Übungsbeispiele nach einer Achillessehnenoperation .....	54
Tipps, die bei einem Rehabilitationstraining im Wasser zu beachten sind .....	55
<b>KAPITEL 7 Trainingsformen der Aqua-Fitness</b> .....	<b>57</b>
Dauermethode .....	57
Intervallmethode .....	57
Wiederholungsmethode .....	59
<b>KAPITEL 8 Umfang und Intensität einer Trainingseinheit</b> .....	<b>61</b>
Minimalprogramm .....	61
Vom Minimal- zum Optimalprogramm .....	62
Aufbau eines Aqua-Fitness-Trainings .....	63
Übungsformen der Aqua-Fitness .....	65
Schulter-/Armbewegungen .....	66
Rumpfbewegungen .....	72
Beinbewegungen .....	74
Ganzkörperbewegungen .....	79
Gesamtkörperbewegungen mit Auftriebshilfen .....	83
Partnerübungen .....	89
Sicherheitstipps .....	94
<b>KAPITEL 9 Trainingsprogramme</b> .....	<b>95</b>
Trainingseinheiten für Nichtschwimmer .....	95
Minimalprogramm für Nichtschwimmer .....	96
Optimalprogramm für Nichtschwimmer .....	98
Trainingseinheiten für Schwimmer .....	100
Minimalprogramm für Schwimmer .....	100
Optimalprogramm für Schwimmer .....	102
Ausgleichsgymnastik .....	108
Schulter-/Nackenbereich .....	109
Arm-/Brust-/Schulterbereich .....	110
Rumpfbereich/Ganzkörperübungen .....	113
Hüft-/Beinbereich .....	114
<b>A N H A N G</b> .....	<b>121</b>
Literaturverzeichnis .....	121
Herstellernachweis .....	121