



Herzlichen Glückwunsch zum Aqua Disc Pro Trainingsgerät: Für Personal-Training, Gruppen-Training und Rehabilitation.

Die Aqua Disc Pro ist ideal für ein Aqua Fitness Training mit speziellem Training des Oberkörpers.. Die Hanteln bieten für den Freizeit- oder Leistungssportler vielseitige Trainingsübungen. Ergänzen Sie das Training wirkungsvoll durch eine gesunde Lebensweise.

Der Auftrieb im Wasser ist mit ein- oder zwei Hanteln per Hand variabel.. Für ein funktionelles Beweglichkeits- Kraft- und Koordinationstraining wird eine Disc pro Hand eingesetzt, da der Auftrieb und damit die Belastung geringer ist: Daher auch bestens für Senioren und für den Einsatz in der Rehabilitation geeignet. Im Tiefwasser werden jeweils zwei Disc pro Hand eingesetzt, um

den Auftrieb zu erhöhen. Allein schon das halten einer Disc unter Wasser bewirkt ein isometrisches Training der Rücken- Arm (Trizeps)- und Brustmuskulatur. Zwei Disc in jeder Hand tragen einen Erwachsenen bis über 90 kg. Der ergonomisch zentrierte Durchgriff ermöglicht einen variablen und entspannten Umgriff, wobei die Griffhaltung den unterschiedlichen Übungen angepasst werden kann. Wählen Sie beim Greifen einen natürlichen Formschluss. Bei Stossbewegungen der Arme wie beim- Jogging - ist der Daumen nach vorn gerichtet. Bei Schwenkbewegungen ist der Daumen schräg zur Scheibe angeordnet.

Vorteile Aqua Disc Pro Training

- Verbesserte Kondition und Koordination
- Verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit
- Stress-Reduktion durch Bewegung und Entspannung im Wasser,
- Spezielles Training des Oberkörpers
- Mobilisierung und Lockerung der Gelenke
- Effektiveres Training bei geringerem Zeitaufwand als an Land
- Gezielter Muskelaufbau: Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur
- Shaping: Muskelstrukturierung durch Muskelkräftigung und Wassermassage

Vorteile des Trainings im Wasser

Nutzen Sie die Eigenschaften des Wasser, und achten Sie darauf, dass die Extremitäten (Arme und Beine) bei den Übungen unter Wasser sind. Verändern Sie bei Dehnungsübungen den Stand, damit sich der Körper an die Wassereintauchtiefe anpasst: Hierzu die Beine grätschen. Ideal ist ein Training im brust- bis schulertiefen Wasser von 30 Grad. Bei niedrigerer Wassertemperatur wird ein Auskühlen des Körpers durch ein Intervalltraining mit Joggingübungen vermieden.

Aufgrund des Wasserauftriebs und des hydrostatischen Drucks trainieren Sie müheloser und effektiver als an Land. Die etwa tausendfach größere Dichte und der vielfache Widerstand des Wassers verstärken die Trainingswirkung. Überdehnung und Fehlbelastung werden vermieden. (Zu große Krafteinwirkung vermeiden)

Die Trainingsform schont die Gelenke, Sehnen und Bänder. Durch den Auftrieb wiegt der menschliche Körper im Wasser nur 1/10 des eigentlichen Körpergewichtes. Dadurch wird während des Aqua Crosstrainings der Stütz- und Bewegungsapparat des menschlichen Körpers entlastet, was ein Training in größeren Bewegungsradien und freie Bewegungsformen ermöglicht.

Das Training im Wasser erleichtert zudem die Gelenkmobilisierung und dient auch für die Rehabilitation bei Bewegungseinschränkungen wie Muskeldisbalancen oder Arthrose. Die Bewegungsgeschwindigkeit und der Bewegungswiderstand sind während eines Bewegungszyklus im Wasser gleichbleibend. Die Muskulatur wird nahezu gleichmäßig trainiert (isokinetisch): Hoher Energieumsatz bei geringem subjektiven Belastungsempfinden durch beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem.

Das Training hat zudem positive Auswirkungen auf den Biohaushalt des menschlichen Körpers: Die Haut wird straffer durch den massierenden Effekt des Wassers, die Durchblutung wird gefördert, der Lymphfluss und der Fettstoffwechsel werden angeregt. Der Kalorienverbrauch verdoppelt sich gegenüber einem Training an Land. Zudem unterstützt der Wasserdruck das Blut-Kreislauf-System: Die Herzfrequenz wird um etwa 15 % gesenkt (Wasserdruck). Durch die Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird die Immunabwehr gestärkt. Auf diese Weise wird so ganz nebenbei ein Anti-Aging-Programm ohne großes Zutun in Gang gesetzt. Nach dem Training spürt man eine effektvolle Wirkung: ein Wohlgefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet.

Wassertiefe	Genügend Arm- und Beinfreiheit beim Training.
Wassertemperatur	Über 30 Grad (Gefahr der Überbelastung), unter 20 Grad (Gefahr der Unterkühlung).
Tragefähigkeit	Bis 80 kg: eine Scheibe per Hand mit der Bewegungsform „anscheiden“ im Wasser. Bis 90 kg: zwei Scheiben per Hand.
Steuerung der Belastung	Entsprechend der Bewegungsintensität. Schnelle Bewegung erhöht den Wasserwiderstand. Zwei Scheiben per Hand erhöhen den Auftrieb.
Griffhaltung	Variabel. Der Schwerpunkt des Durchgriffs ist mittig zentriert: Handgelenk wird entlastet. die Disc. „Anscheiden“ im Wasser erhöht den Auftrieb.
Material	Hochwertiger, geschlossenzelliger Kunststoff.
Größe	ca. Durchmesser 22 cm, Höhe 2 cm
Farbe	gelb

Trainingsablauf Bei niedriger Wassertemperatur sollte ein Auskühlen des Körpers durch höhere Intensität (kürzere Pausen) vermieden werden. Empfohlen wird für den Aufbau und die Erhaltung der Kondition und Koordination ein zweimaliges

Training pro Woche von je etwa 40 bis 45 Minuten. Zu beachten ist ein Wechsel von Belastung und Erholung; deshalb nicht an hintereinander folgenden Tagen trainieren.

Das Workout gliedert sich

- | | | |
|----------------------|-----------------|---|
| • Warm up | 05 - 10 Minuten | Aufwärmtraining: Lockeres Gehen |
| • Aqua Crosstraining | 25 - 30 Minuten | Aqua Cross Workout |
| • Cool down | 05 - 10 Minuten | Abklingen der Trainingsaktivität: Dehnübungen |

Die Belastungsfrequenz bei den Übungen ist gegenüber Übungen an Land zu senken, da im Wasser die Muskelstoffwechselbelastung steigt. Der Fettstoffwechsel setzt schneller ein und ist effektiver. Anfängern wird zu Beginn ein Training mit geringerer Intensität empfohlen. Die Trainings-Intensität - Anzahl der Wiederholungen und Schnelligkeit der Bewegungsausführung - sollte langsam gesteigert werden. Übungseinheiten sind nach individueller Belastung durchzuführen. Eine mittlere Intensität mit geringer Frequenz und geringer Belastung ist ideal für den Aufbau einer Grundlagenausdauer.

Mit 10 Wiederholungen per Übung beginnen – langsam steigern bis auf 30 Wiederholungen, Fortgeschrittene bis 60 Wiederholungen. Ebenso die Intensität der Übungen steigern: Schnellere Ausführung führt zu größerer Belastung. Nach jeder Übungseinheit die Muskeln lockern. Nicht überanstrengen: Haltung und Herzfrequenz kontrollieren. Ein einfacher Sprechtest - unangestregtes Sprechen - signalisiert die zulässige Belastung. Erst nach dem Training trinken. Wie bei jeder Sportausübung sollte ein Arzt vor Aufnahme des Trainings die individuelle Voraussetzung beurteilen.

Wer in eigener Regie trainiert, sollte beim Training beachten

- | | |
|----------------------------|---|
| • Kinder Achtung | Nicht ohne Aufsicht im Wasser. Die Aqua Disc ist keine Schwimmhilfe |
| • Jugendliche | Kraft- und Kraftausdauer trainieren |
| • Senioren | Kraftausdauer und Koordination trainieren |
| • Schwangere | Bauch- und Rumpfmuskeln kräftigen, Beckenboden und Gelenke mobilisieren |
| • Leistungssportler | Ergänzen des Trainings als Ausgleich zur eigenen Sportart |

Workout Regie: Zunächst alle Übungen einmal ausführen und den Bewegungsablauf kennen lernen. Einfache Workout-Abfolge wählen: Beispielsweise Jogging Bewegung, Pause, Kniehebe-Bewegung, Pause. Tempo nach eigenem Rhythmus festlegen. Um Überbelastung zu vermeiden, sollte keinesfalls die Intensität (Schnelligkeit und Wiederholungsanzahl) gleichzeitig erhöht werden. Bei schnellerer Bewegungsdurchführung erhöht sich der Wasserwiderstand und damit die Leistungsanforderung enorm. Wird das Tempo verdoppelt, vervierfacht sich der Bewegungswiderstand (Erhöhung zum Quadrat). Indes bewirkt jede Bewegung im Wasser einen Widerstand. Es gibt keine Schwungbewegungsphasen, trainiert wird deshalb überwiegend die Kraftausdauer. Damit erreicht man jedoch beides: Die Kräftigung der Muskeln und ein Herz-Kreislauftraining.

Trainiert wird im Intervall von Aktivität und Ruhe. Beim Kraftausdauertraining liegt die Belastungshöhe etwa zwischen 30% - 60% der Maximalkraft.

- Kurze Pausen zwischen den Übungseinheiten
- Individuelle Wiederholungen je Übung und Übungseinheit (Beispiel: 30 Wiederholungen gleich eine Übungseinheit)
- Individuelle Schnelligkeit (und damit Widerstand) je Übung
- Längere Belastungsdauer pro Übungseinheit. Fortgeschrittene können auch in Zeitzyklen - zum Beispiel im Fünf-Minuten Wechsel trainieren

Trainingshaltung

- Grundhaltung: Hüftbreiter Stand wegen Stabilisierung
- Aufrechte Kopfhaltung, Unterkiefer entspannen
- Schulter nach unten und nach hinten
- Streckung der Brustwirbelsäule
- Anspannung der Bauchmuskulatur im Wasser selbsttätig
- Ellenbogenbeugung ca. 90° Ausgangsstellung
- Aufrechte Körperhaltung bei Ausgangsstellung

Fehlhaltungen

- Oberkörper zu stark nach vorn gebeugt (eingeschränkte Bewegungsausführung)
- Wirbelsäule stark gebeugt (Katzenbuckel)
- Wirbelsäule stark durchgedrückt (Hohlkreuz: Hyperextension im Hüftgelenk)
- Schultern zum Brustkorb gezogen (Verkürzung der Brustmuskulatur)

Sicherheit

- Kein Alkoholkonsum vor und nach dem Training
- Erst 2 Stunden nach Verzehr einer Mahlzeit trainieren
- Niemanden behindern, ruhiger Bereich im Schwimmbad

Man unterscheidet zwei Bewegungsformen

- Hantel-Bewegung: Diese ermöglichen unterschiedliche Bewegungsformen: Richtung vor-zurück, seitlich, auf-ab, beidhändig oder alternierend.
- Bein-Bewegung: Unterschiedliche Bewegungsformen. Zum Beispiel entsprechend den Bewegungsvorstellungen laufen, springen, grätschen. Rückwärtsbewegungen variieren die Belastung.

Die Grundform der Hantelbewegung kann vielfältig variiert werden: Zum Beispiel: Laufen auf der Stelle bei synchronem Einsatz der Hanteln. Oder Kombination der Knieheb-Bewegung mit Stoßbewegung der Hantel nach unten. Die zwei Griffdurchbrüche ermöglichen auch ein Hantelstoßen mit zwei gekoppelten Scheiben: Oder das zweiseitige Eingreifen einer Scheibe für weitere Übungsvarianten. Die Atmung erfolgt (so weit keine Angabe) nach eigenem Rhythmus.

Bei jeder Übung sind eine Vielzahl von Muskeln beteiligt und die Wirkungen vielfältig: Herausgestellt werden bei der Übungsbeschreibung die Trainings-Schwerpunkte. Nachfolgend eine Zusammenstellung von wichtigen Punkten für die Leistung, das Stütz- und Bewegungssystem und physiologische Merkmale.

Leistung

- Individuelle Belastungsdosierung durch Bewegungsgeschwindigkeit
- Erhöhung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit
- Kontinuierliche Beanspruchung ohne belastungsfreie Schwungphasen
- Stärkung zahlreicher Muskelgruppen
- Verbesserung der Sensomotorik bei fehlender Schwerkraft-Wirkung
- Einfache Steigerung des Belastungsumfangs, einfacher Wechsel der Belastungsart
- Anpassung der Leistungsfähigkeit: Anfänger / Fortgeschrittene
- Leichte Erlernbarkeit: sofortiger Trainingsbeginn
- Verbesserte körperliche Wahrnehmungsfähigkeit

Stütz- und Bewegungssystem

- Geringe Wirbelsäulen- und Bandscheibenbelastung
- Entlastung der Gelenke und Bänder
- Vitalisierung des Gelenkstoffwechsels
- Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- Neue Bewegungserfahrung im Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem
- Stark verringertes Muskelkaterisiko
- Mobilisierung und Lockerung der Haltemuskulatur und Gelenke
- Orthopädisch unbedenklich (med. Fachberatung), Geringes Verletzungsrisiko

Physiologische Merkmale

- Nachhaltige Anregung des Stoffwechsels
- Kräftigung der Atemmuskulatur
- Gefäßtraining durch Temperaturreize
- Stärkung des Immunsystems durch Temperaturreize
- Gute Durchblutung der gesamten Muskulatur durch Wassermassage und Wassertemperatur
- Effektiver Fettstoffwechsel senkt „schlechtes“ LDL-Cholesterin
- Geringer Mineralverlust (geringe Schweißproduktion)
- Verstärkte Nierenaktivität (Harndrang)
- Hoher Regenerationseffekt
- Wenige Kontraindikationen wie: Bluthochdruck, offene Wunden, Herzkreislaufschwäche

Trainingsprogramm

Aqua Disc Pro

Übungen im Flachwasser
mit einer Disc je Hand

Jogging - Laufbewegung

Stütz- und Bewegungsapparat trainieren, Bizeps- und Trizeps kräftigen

- Arme angewinkelt
- Disk simultan zur Laufbewegung mitführen
- Tempo im Intervall steigern: langsam - schneller
- Sprechkontrolle zur Vermeidung von Überlastung

Laufbewegung Variation

Stütz- und Bewegungsapparat trainieren, Bizeps- und Trizeps kräftigen

- Beine zum Gesäß führen
- Arme angewinkelt
- Disc in Gegenbewegung auf- und ab bewegen: nach unten drücken

Laufbewegung- Variation

Stütz- und Bewegungsapparat trainieren, Bizeps- und Trizeps kräftigen

- Knie frontal heben auf 90 Grad
- Arme angewinkelt
- Disc in Gegenbewegung vor- und zurück bewegen

Arme rudern

Schultermuskulatur kräftigen und Schultergelenke mobilisieren

- Beine geschlossener Stand
- Disk ruhen flach mit gestreckten Armen parallel nach vorn, 90 Grad zum Körper
- Bewegung mit gestreckten Armen aus dem Schultergelenk nach unten bis hinter die Hüfte
- Bewegungsdurchführung bis hinter Hüfte
- Zurückführen in die Ausgangsposition

Rudern Variante

Schultermuskulatur kräftigen und Schultergelenke mobilisieren

- Hüftbreiter Stand
- Disc seitlich nach außen drücken
- Arme zum Körper ziehen

Arme beugen und strecken

Schultermuskulatur kräftigen

- Arme mit Disc nach oben zum Körper in Schulterhöhe
- Ellbogen im Wechsel gestreckt und gebeugt bewegen
- Ellbogen bei den Übungen nicht durchdrücken!

Arme beugen und strecken - Variation

Arm- und Schultermuskulatur kräftigen

- Arme bis Hüfte nach unten führen
- Bewegung gegenläufig: Einen Arm strecken, den anderen Arm beugen

Notizen

Zum Training

Kickboxen

Schulter- und große Rückenmuskulatur kräftigen

- Mehr als hüftbreiter Stand: Fußstand leicht rechts
- Schulter rechts über Hüftstand drehen
- Arme anwinkeln
- Gewicht auf rechten Fuß verlagern
- Rechten Arm strecken
- Ausgangspunkt - links und rechts schlagen

Kickboxen Variation

Schulter- und große Rückenmuskulatur kräftigen

- Arme angewinkelt
- Angewinkelten Arm beim Schlag weiter nach hinten ziehen. Diese Schlagtechnik wird bei Karate zur Verstärkung der Schlagkraft eingesetzt.

Arme seitlich heben

Mittlere Schulter- und Rückenmuskulatur kräftigen

- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Schulterblätter hinten zusammen ziehen
- Disc flach nach unten zur Hüfte führen
- Gegenläufige Bewegung

Arme seitlich abwechselnd heben

Mittlere Schulter und Rückenmuskulatur kräftigen

- Ein Arm seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, ein Arm an Hüfte
- Schulterblätter hinten zusammen ziehen
- Disc flach im Wechsel nach oben zur Wasseroberfläche führen
- Bewegungen intensivieren

Arme vorn kreuzen

Brust- und Kapuzenmuskeln kräftigen

- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, Disc nach vorn gerichtet
- Bauch- und Rückenmuskeln anspannen, Rumpf gerade halten
- Schulter nach hinten und unten
- Disk vor dem Oberkörper kreuzen

Schulterrotation nach innen

Schultergelenk mobilisieren

- Arme am Körper anwinkeln, Ellbogen am Körper, Disc senkrecht
- Spannung zwischen den Schultern halten
- Disc nach vorn kreuzen
- Buckel vermeiden

Beinschere

Beinmuskulatur kräftigen

- Beine gestreckt im Wechsel links und rechts nach vorn führen
- Arme angewinkelt
- Disk in Gegenbewegung seitlich am Körper vor- und zurück bewegen

Beinschere Variation

Beinmuskulatur kräftigen

- Beine schierend im Wechsel vor und zurück
- Arme angewinkelt
- Disc in Gegenbewegung seitlich am Körper vor- und zurück bewegen

Beinschere über Kreuz - Twist

Rumpfmuskulatur kräftigen

- Disk waagrecht mit beiden Armen nach vorne halten, Körper stabilisieren
- Drehbewegungen aus der Hüfte abwechselnd links und rechts (Drehhopser)
- Beine kreuzweise überschlagen

Beinschere über Kreuz -Twist Variation

Rumpfmuskulatur kräftigen

- Disk waagrecht mit beiden Armen nach vorne halten, Körper stabilisieren
- Drehbewegungen aus der Hüfte abwechselnd links und rechts (Drehhopser)
- Beine kreuzweise überschlagen
- Ober- und Unterkörper gegenläufig drehen

Knieheben frontal

Beweglichkeit im Hüftgelenk mobilisieren

- Disk waagrecht mit beiden Armen seitlich halten, Körper stabilisieren
- Hüftbreiter Stand, Bauchmuskeln anspannen
Knie frontal anheben, links- und rechts wiederholen
- Gehobener Fuß zum Boden gerichtet

Kicken

Beweglichkeit im Hüftgelenk mobilisieren, Oberschenkel straffen

- Disk waagrecht mit beiden Armen seitlich halten, Körper stabilisieren
- Hüftbreiter Stand, Bauchmuskeln anspannen
- Knie frontal anheben, nach dem Anheben zum Bein Kick nach vorn
- Ausführender Fuß gestreckt

Side Step

Oberschenkelmuskulatur straffen (Adduktoren und Abduktoren)

- Disk waagrecht mit beiden Armen nach vorne halten, Körper stabilisieren
- Beide Beine stehen zusammen
- Ein Bein schulterbreit zur Seite
- Disc beidhändig folgen in Beinrichtung
- Zweites Bein nachziehen und zurück zur Ausgangsposition

Hampelmann (Jumping Jack)

Stütz- und Bewegungsapparat mobilisieren

- Disc seitlich im 90 Grad Winkel flach halten
- Beine in Grätschposition
- Abwärtsbewegung der gestreckten Arme
- Beine und Arme im Wechsel schließen und öffnen

Hampelmann gegenläufig (Jumping Jack)

Stütz- und Bewegungsapparat mobilisieren

- Disc seitlich im 90 Grad Winkel flach halten
- Beine in geschlossener Ausgangsposition
- Abwärtsbewegung der gestreckten Arme
- Beine simultan grätschen

Hampelmann gegenläufig (Jumping Jack)

Koordination trainieren

- Disc senkrecht, Beine geschlossener Stand
- Beine in Grätsche, Arme simultan öffnen
- Beine zurück in geschlossene Ausgangsposition, gleichzeitig Arme zum Körper führen
- Übungen gegenläufig zum Training der Koordination

Beckenboden

Beckenboden mobilisieren

- Hüftbreiter Stand
- Beide Hände mit Disc am Gesäß
- Beckenboden Muskeln nach oben und innen ziehen
- Beckenboden Muskeln anspannen und bis 10 Sek. halten
- Gesäßmuskulatur bleibt entspannt

Beckenboden

Beckenboden mobilisieren

- Hüftbreiter Stand. Beine leicht gebeugt
- Disc auf Oberschenkel stützen, Rücken gerade halten
- Beckenboden nach oben und innen ziehen,
- Andere Muskelpartien entspannt
- Beckenboden Muskeln anspannen und bis 10 Sek. halten

Notizen

Zum Training

Übungen mit zwei gekoppelten Disc

Beide Disc werden mit beiden Händen umfasst. Die Griffdurchbrüche überdecken sich. Übungen im Flachwasser.

Hipp Hopp (Frosch)

Bauchmuskeln kräftigen

- Beine hüftbreiter Stand
- Zwei Disc mit beiden Händen im Mittelsteg umfasst
- Beine im Hocksprung in Richtung Oberkörper ziehen
- Arme unterstützen die Bewegung in Richtung Füße
- Füße berühren die Disc
- Zurück in Ausgangsposition

Hipp Hopp Variation

Bauch- Oberschenkel Innenseiten- und Pomuskeln straffen

- Beine geschlossener Stand
- Zwei Disc mit beiden Händen im Mittelsteg umfasst
- in Grätschstand springen
- Beine im Hocksprung in Richtung Oberkörper ziehen
- Arme unterstützen die Bewegung Richtung Knie
- Füße berühren die Disc
- Zurück in Ausgangsposition

Rumpf Training

Rumpfmuskeln kräftigen, Stand stabilisieren

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Arme bei Übungsdurchführung nicht aus dem Wasser heben
- Beide Hände umfassen zwei gekoppelte Disc im Durchgriff
- Hüfte starr nach vorn gerichtet
- Arme und Oberkörper seitwärts bis 90 Grad drehen, zurück 180 Grad

Wirbelsäulen Rotation

Rückenmuskeln kräftigen, Rotationsradius erweitern

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Arme bei Übungsdurchführung nicht aus dem Wasser heben
- Beide Hände umfassen zwei gekoppelte Disc im Durchgriff
- Arme und Oberkörper seitwärts über 90 Grad drehen, zurück über 180 Grad. Hüfte dreht mit

Disc nach unten drücken

Unterschenkel Muskulatur stärken

- Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt
- Beide Disc – waagrecht - seitlich vor Körper
- Disc mit gestreckten Armen nach unten drücken
- Druck durch beidseitige Kniebeuge ausüben, Arme passiv

Pull in – Pull out

Bizeps, Trizeps, Oberarm-Schultermuskeln

- Ausfallschritt
- Disc senkrecht mit beiden Händen umgreifen
- Arme angewinkelt am Körper
- Disc vom Körper nach vorn drücken: dabei ausatmen
- Ausgangsposition: Haltung kontrollieren,
- Schulter nach unten – nach hinten

Twist

Rupfmuskulatur kräftigen

- Beide Disc flach auf dem Wasser - Arme gestreckt
- Beine in geschlossener Ausgangsposition
- Beine überkreuz links und rechts führen
- Variation: Beine geschlossen, Hüfte links und rechts drehen

Notizen

Zum Training

Übungen mit zwei gekoppelten Disc je Hand

Zwei Disc erhöhen den Auftrieb und den Widerstand.
Übungen im Tiefwasser

Schaukel

Bauchmuskeln kräftigen

- Disc seitlich im 90 Grad Winkel flach halten
- Bauch anspannen
- angezogene Beine und Becken nach vorn kippen und Beine ausstrecken
- Bewegung wiederholend rückwärts gegenläufig ausführen
- Bei Verwendung nur einer Disc – Disc schräg stellen (Wasser schneiden)

Hüft Rotation liegend

Bauchmuskulatur kräftigen

- Disc seitlich im 90 Grad Winkel flach halten
- Auf dem Rücken liegend mit angezogenen Beinen
- Knie in Richtung Brust ziehen
- Geschlossene Beine im Wechsel von links nach rechts drehen
- Ausgangsposition

Becken anheben

Rumpf- und Bauchmuskulatur kräftigen

- Disc seitlich im 90 Grad Winkel flach halten
- Körper nach unten entlastet
- Knie angezogen, eine Linie mit Hüfte
- Ausatmen, Bauchmuskeln anspannen, Becken / Oberschenkel nach vorn stellen
- Ausgangsposition

Becken drehen

Rumpf- und Bauchmuskulatur kräftigen

- Disc seitlich im 90 Grad Winkel flach halten
- Körper nach unten entlastet
- Knie anziehen, eine Linie mit Hüfte
- Ausatmen, Bauchmuskeln anspannen, Becken / Oberschenkel seitlich 90 Grad drehen
- Einatmen, gegenläufige Bewegung 180 Grad drehen

Notizen

Zum Training

Dehnübungen mit Disc

Flachwasserübungen

Dauer: Dehnhaltung 15 bis 20 Sekunden

Rumpf drehen

Muskelgurt Bauch-Oberkörper dehnen

- Hüftbreiter Stand
- Mit beiden Händen Disc senkrecht umgreifen
- Über den Kopf Richtung Nacken führen
- Rumpf seitlich links und rechts drehen
- Aufrechte Haltung

Rumpfbeuge seitwärts

Rumpfmuskulatur mobilisieren

- Hüftbreiter Stand
- Ein Arm seitlich mit Disc stabilisiert den Stand
- Zweiten Arm seitlich am Körper in Richtung Knie führen
- Arm zurückführen, aufrechte Körperposition
- Übung andere Körperseite ausführen

Schultergelenk nach hinten

Haltung harmonisieren

- Einen Arm seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Disc senkrecht nach vorn gerichtet
- Mit dem Körper im Kreis drehen.
- Aufrecht gehen: Eine Linie seitlich von Körper und Arm

Muskelverkürzung Bein

Wadenmuskeln dehnen

- Ausfallsschritt
- Arme nach vorn strecken: mit zwei Disc je Hand den Stand stabilisieren
- Ausgestelltes Bein: Ferse Bodenkontakt
- Bein durchstrecken, Muskelspannung aufbauen und halten
- Aufrechte Haltung, nicht nach vorn beugen

Notizen

Sie bevorzugen bestimmte Trainingsabläufe und Übungseinheiten oder Sie haben eigene Trainingsideen: Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Stretching

Dehnübungen schließen das Aqua Training nach einer Abwärmphase wie - lockeres Gehen - ab. Auch dabei soll ein Unterkühlen des Körpers vermieden werden. Die Dehnung sollte 15 bis 20 Sekunden gehalten werden. Dehnlage nicht nachfedern, wippen.

Stattdessen die Dehnlage durch gering erhöhte Belastung nachsteuern - und halten. Gleichmäßig ruhig atmen. Dehnübungen sind im Bereich der Ausgleichsgymnastik im Wasser bekannt. Bitte informieren Sie sich unter Aquafitness.