

Training mit dem Aqua-Jogger (Tiefwasser-Auftriebsgürtel)



Trainingstipps und Starthilfen außerhalb des Wassers

- Tragen Sie den Gürtel eng um Ihre Taille, um ein Hochrutschen beim Aufenthalt im Wasser zu vermeiden. Durch den Wasserdruck sind Sie im Wasser ca. 3-7 cm „schlanker“. Atmen Sie deshalb beim Anziehen an Land etwas aus und ziehen Sie den Gurt stramm fest.
- Mit den Aqua Workout Gloves (Wasserhandschuhe) können Sie die Balance und Ihren Halt im Wasser noch verbessern.
- Um die Trainingsintensität zu variieren, können Sie Ihren Bewegungsumfang vergrößern oder verkleinern, die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung verändern, oder sich im Wasser fortbewegen.
- Bewegen Sie sich ständig, um nicht auszukühlen.
- Zu Ihrer Sicherheit: Achten Sie darauf, dass entweder eine Aufsicht des Schwimmbades oder ein weiterer Schwimmer in Ihrer Nähe ist. Im Übrigen macht Aquajoggen zu zweit oder in einer kleinen Gruppe noch viel mehr Spaß.
- Verwahren sie Ihren Auftriebsgürtel immer an einem trockenen Platz und nicht an der Sonne.

Die Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung sollte über die **Pulsfrequenz** erfolgen und kann nach der Formel 160 minus Lebensalter errechnet werden. Aufgrund des erhöhten Stoffwechsels kann die Belastungsdauer für eine gesundheitliche Zielsetzung etwas unterhalb der Zeit angesetzt werden, die man sonst an Land trainiert. Die **Belastungshäufigkeit** kann mit derjenigen, die an Land gilt gleichgesetzt werden, also 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Die Wiederholungszahl im **Muskeltrainingsteil** beträgt 12-16, also etwas höher als an Land. Wir empfehlen für den fit-nessorientierten Einsatz 2-3 Sätze je Übung.

Das Trainingsprogramm für Einsteiger

Wassergewöhnung

Übung 1

Bewegungssicherheit (Mobilisieren und Balance finden)

Beginnen Sie zu joggen. Erhöhen Sie langsam beginnend Ihre Bewegungsgeschwindigkeit und führen Sie die Bewegungen so groß wie möglich aus. Bewegen Sie Ihre Beine in alle Richtungen: nach vorne, zur Seite und nach hinten, um Ihren gesamten Körper langsam an die Bewegungen im Wasser zu gewöhnen.

Übung 2

Orientierung im Raum: Koordination der Arme und der Beine mit Richtungsänderung

Führen Sie eine Fahrradfahrbewegung bei gleichzeitiger Brustarmzugbewegung Ihrer Arme aus. Drehen Sie sich dabei auch um die eigene Achse rechts und links herum.

Stretching für Warm up und Cool down

Übung 3

Hocken Sie Ihre Beine an und umfassen Sie diese, um den unteren Rücken zu dehnen.

Übung 4

Leichte Fahrradfahrbewegung durchführen und die Hände hinter dem Rücken falten, um die Brustmuskulatur leicht zu dehnen.

Übung 5

Ein Bein anfersen und am Fußrücken festhalten. Halten Sie Knie an Knie und bewegen Sie die andere Hand zur Stabilisierung des Körpers, während Sie den vorderen Oberschenkel dehnen.

Übung 6

Ziehen Sie ein Bein vor dem Körper hoch und halten Sie dieses unter dem Kniegelenk fest. Um eine Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu erzielen, strecken Sie den Unterschenkel.

Übung 7

Schlagen Sie in der sitzenden Haltung die Beine übereinander und ziehen Sie das Knie dann hoch, um eine Dehnung in der tiefen Gesäßmuskulatur zu erreichen.

Ausdaueranteil

Übung 8

Die Kernbewegung der Beine beim Aquajoggen gleicht einer Lauf-Radfahr-Bewegung. Der Oberkörper ist nur leicht nach vorne geneigt. Die Armführung gleicht der Bewegung an Land (Achtung: häufige Fehlerquelle ist der Paßgang. Rechter Arm - rechtes Bein...).

Übung 9

Skilanglauf: Arme und Beine schierend gestreckt nach vorne und nach hinten bewegen.

Übung 10

Kickbewegung. Kicken Sie einen imaginären Fußball nach vorne, nach hinten und zur Seite. Setzen Sie hierbei die Arme immer gegengleich ein. Sie haben so eine ausbalancierte Bewegung.

Muskeltrainingsteil

Übung 11

Komplexes Oberkörpertraining. Hocken Sie beide Knie an und ziehen Sie die Finger, Arme und Schultern energisch soweit nach hinten, daß Ihre Schulterblätter sich einander annähern. Dabei bewegen Sie sich langsam nach vorne.

Übung 12

Komplexes Oberkörpertraining. Hocken Sie die Knie an und bringen Sie die Arme energisch über die Seite soweit nach vorne, daß sich Ihre Hände weit vor dem Körper fast berühren. Dabei bewegen Sie sich langsam wieder nach hinten.

Übung 13

Taillentraining (gerade und schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger). Leichte Rückenlage. Die Arme stabilisieren seitlich die Position. Die Knie abwechselnd zur rechten und zur linken Schulter kräftig anziehen. Dabei ausatmen. Langsam wieder strecken und wiederholen. Vor der Entspannung wiederholen Sie die Übungen 3 bis 7.

Entspannung

Übung 14

In Rückenlage Arme und Beine gespreizt. Blick zur Decke. Augen ggf. schließen. Tief durchatmen und die Schwerelosigkeit genießen.