

# Was Sie in diesem Buch finden

Ein paar Worte zuvor	6
Fit werden im Wasser	9
Aquafitness – was ist das eigentlich?	10
Wasser – ein ganz besonderes Element	11
Aquafitness – der Gesundheitssport	14
Sanftes Training in allen Lebenslagen	18
Das Equipment	21
Elementarbewegungen im Flachwasser	25
Die Kombination der Bewegungen macht den Effekt	26
Die Laufbewegungen	27
Die Kickbewegungen	36
Die Schaukel- und Pendelbewegungen	38
Der Ausfallschritt in die Diagonale	44
Die Sprungbewegungen	46
Die Twistbewegungen	52
Aquajogging im Tiefwasser	55
Aquajogging mit Auftriebsgürtel	56
Die Aquajogging-Techniken im Tiefwasser	60
So trainieren Sie richtig	73
Setzen Sie sich Trainingsziele	74
Ein Sport für (fast) jeden	75
Intensität und Häufigkeit	76

Vielseitig – die Blockprogramme	79
Blockprogrammne im Flachwasser	80
1. Blockprogramm – Laufvariationen zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer	82
2. Blockprogramm – Laufvariationen zur Verbesserung der speziellen Ausdauer	86
3. Blockprogramm – Schaukeln und Pendeln zur Kräftigung des Oberkörpers	90
4. Blockprogramm – Kicken und Springen: Kraft, Ausdauer und Koordination für Einsteiger	94
5. Blockprogramm – Kicken und Springen: Kraft, Ausdauer und Koordination für Fortgeschrittene	98
6. Blockprogramm – Armzugbewegungen zur Kräftigung des Oberkörpers, intensiv	102
7. Blockprogramm – Kraft und Ausdauer mit der Schwimnudel im stehtiefen Wasser	106
8. Blockprogramm – Kräftigung mit der Schwimnudel im Schweben	110
9. Blockprogramm – Kräftigung mit Handschuhen	114
10. Blockprogramm – Aquafitness zur Gewichtsreduzierung: Fatburner	118
Stichwortverzeichnis	123
Über die Autoren	126