

Aqua Crosstrainer für Fitness und Fun

Trainingsanleitung



Herzlichen Glückwunsch zum Aqua Crosstrainer und zu einem wirkungsvollen Ganzkörper-Training: Für Personal-Training, Gruppen-Training und Rehabilitation.

Das Trainingsgerät ist ideal für ein vielseitiges Trainingsprogramm, weil unterschiedliche Extremitäten des menschlichen Körpers wie Beine, Arme und der Stütz- und Haltungsapparat des menschlichen Körpers gleichzeitig trainiert werden können. Das Aqua Crosstraining ermöglicht moderate bis hohe Belastungsintensitäten eines Kraftausdauertrainings, definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper für einen stabilen und gesunden Bewegungsapparat.

Empfohlen wird ein Kombitraining

- Grundlagen-Ausdauertraining mit geringer Belastungsintensität (Bewegungsform „Radfahren“)
- Kräftigungstraining der unteren und der oberen Extremitäten mit Einsatz der Hanteln.
- Ganzkörpertraining der wesentlichen motorischen Beanspruchungsformen und großer Muskelgruppen (Bewegungsform „Rudern“): Beanspruchung der Skelettmuskulatur, insbesondere der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur.

Ergänzt wird das Training von Ausdauer und Kraft (Kraftausdauer) durch Beanspruchung spezieller Muskeln für die Koordination und Beweglichkeit. Allein schon das Halten der Armhanteln des Aqua Crosstrainers unter Wasser bewirkt ein isometrisches Training der Rücken-, Arm (Trizeps)- und Brustmuskulatur. Gut trainierte Muskeln an Bauch und Rücken entlasten zudem die Bandscheiben und stützen die Wirbelsäule.

Vorteile Aqua Crosstraining

- Verbesserte Kondition und Koordination
- Verbesserte Kondition und Koordination
- Spezieller Muskelaufbau der Arm-, Schulter-, Bein-, Rücken-, Rumpfmuskulatur
- Steigerung der Kraftausdauer
- Gezielte Fettverbrennung an den Problemzonen Gesäß, Bauch und Oberschenkel
- Verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit
- Shaping: Muskel-Strukturierung durch Muskelkräftigung und Wassermassage
- Stress-Reduktion durch Bewegung und Entspannung im Wasser, Mobilisierung und Lockerung der Gelenke
- Effektiveres Training bei geringerem Zeitaufwand als an Land

Spezielle Vorteile des Trainings im Wasser

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. Nutzen Sie die Eigenschaften des Wasser und achten Sie darauf, dass die Extremitäten bei den Übungen unter Wasser sind.

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 großen Bewegungsradien und freien 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 Wohlfühlgefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet.

Wassertiefe	Genügend Beinfreiheit beim Training.
Wassertemperatur	Nicht über 31 Grad (Gefahr der Überbelastung), nicht unter 20 Grad (Gefahr der Unterkühlung).
Tragefähigkeit	Bis 75 kg; bei passivem Verhalten im Wasser ohne Bewegung.
Steuerung der Belastung	Entsprechend der Bewegungsintensität
Sitzposition variabel	Entsprechend des Körperschwerpunktes: Das flexible Material passt sich im Wasser dem Körper selbsttätig radial an.
Hanteln variabel	Position entsprechend der Armlänge und Sitzposition einstellbar. Ergonomischer Griff: Daumen im Kreisdurchbruch, Finger umfassen die Hantel.
Material	Hochwertiger geschlossenzelliger Kunststoff.
Größe	ca. 130 x 20 x 2 cm
Farbe	gelb

Aqua Crosstraining Trainingsablauf (Workout) 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 in:

Warm up	5-10 Minuten Aufwärmtraining: Lockeres Gehen
Aqua Crosstraining	25 Minuten Aqua Cross Workout
Cool down	5-10 Minuten Abklingen der Trainingsaktivitäten: Dehnübungen

Die Belastungsfrequenz bei den Übungen ist gegenüber Übungen an Land zu senken, da im Wasser die Muskelstoffwechselfelastizität steigt. Der Fettstoffwechsel setzt schneller ein und ist effektiver. Anfängern wird daher 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 Belastungsintensität 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. Grundhaltung: Schulter nach hinten und nach unten. 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	Nicht ohne Aufsicht im Flach- oder Tiefwasser Achtung: Der Aqua Crosstrainer ist keine Schwimmhilfe
Senioren	Kraftausdauer und Koordination
Schwangere	Bauch- und Rumpfmuskeln kräftigen, Gelenke mobilisieren
Leistungssportler	Ergänzendes Cross-Training als Ausgleich zur eigenen Sportart

Workout Regie: Zunächst alle Übungen einmal ausführen und den Bewegungsablauf kennen lernen. Einfache Workout-Abfolge wählen: Beispielsweise Cross-Bewegung, Pause, Kniehebe-Bewegung, Pause, Rudertritt-Bewegung. 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 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 Einheit)
- Individuelle Schnelligkeit (und damit Widerstand) je Übung
- Längere Belastungsdauer pro Übungseinheit (Fortgeschrittene können auch in Zeitzyklen - zum Beispiel im Fünf-Minuten Wechsel trainieren)

Trainingshaltung

- Körper-Mittelpunkt auf dem Aqua Crosstrainer einnehmen
- 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 für Tretbewegung nach unten

Sicherheit

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

Die Atmung erfolgt (soweit keine Angabe) nach eigenem Rhythmus. Die Grundform der Crossbewegung kann vielfältig variiert werden: Zum Beispiel: Vorwärtsbewegung oder Rückwärtsbewegung. Die Trittbewegung des Fußes erfolgt im Wasser selbsttätig über den Mittelfuß. Ein spezieller „Auftritt“ mit der Ferse oder ein Anheben der Fußspitze (Dorsalflexion) ist nicht erforderlich.

Man unterscheidet beim Aqua Crosstraining zwei Techniken:

- Hantel-Bewegung: Diese ermöglichen unterschiedliche Bewegungsformen: Richtung vor-zurück, seitlich, auf-ab, beidhändig oder alternierend. Belastung steigern: Hantelfläche gegen den Wasserwiderstand führen.
- Bein-Bewegung: Es sind unterschiedliche Bewegungsformen möglich. Zum Beispiel entsprechend den Bewegungsvorstellungen „Radfahren“ oder „Rudern“. Rückwärtsbewegungen variieren die Belastung.

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 / Ganzkörpertraining
- Verbesserung der Sensomotorik bei fehlender Schwerkraft-Wirkung
- Einfache Steigerung des Belastungsumfangs, einfacher Wechsel der Belastungsart
- Anpassung der Leistungsfähigkeit: Anfänger / Fortgeschrittene
- Leichte Erlebarkeit: sofortiger Trainingsbeginn
- Verbesserte körperliche Wahrnehmungsfähigkeit

Stütz- und Bewegungssystem

- Geringe Wirbelsäulen- und Bandscheibenbelastung
- Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- Förderung des Gelenkstoffwechsels, Vitalisierung
- Neue Bewegungserfahrung im Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem
- Stark verringertes Muskelkaterisiko
- Verbesserte Muskeldurchblutung durch Massage und Wassertemperatur
- Mobilisierung und Lockerung der gesamten 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
- Effektiver Fettstoffwechsel
- Geringer Mineralverlust (geringe Schweißproduktion)
- Verstärkte Nierenaktivität (Harndrang)
- Hoher Regenerationseffekt
- Wenige Kontraindikationen wie: Bluthochdruck, offene Wunden, Herz-Kreislaufschwäche

Cross- Bewegung (Kraftausdauer- Training)
Stütz- und Bewegungsapparat trainieren, Bizeps, Trizeps und Beinmuskulatur kräftigen und strukturieren

- Arme anwinkeln 90 Grad
- Beine treten im Wechsel nach unten (Fahrradtret-Bewegung)
- Hanteln im Wechsel vor- und rückwärts simultan zur Trittbewegung mitführen (Armstoß Bewegung)

Cross- Bewegung Variation (Ausdauer- Training)
Schulter-, Brustmuskulatur kräftigen und strukturieren

- Arme anwinkeln 90 Grad
- Beine treten im Wechsel nach unten (Fahrradtret-Bewegung)
- Hanteln beidseitig nach außen und innen simultan zur Trittbewegung mitführen (Expander Bewegung)

Cross- Bewegung: Variation (Ausdauer- Training)
Oberkörpermuskulatur kräftigen und strukturieren

- Arme anwinkeln 90 Grad
- Beine treten im Wechsel nach unten (Fahrradtret-Bewegung)
- Hanteln mit beiden Armen gleichzeitig vor- und zurück simultan zur Trittbewegung bewegen (Armstoß-Bewegung)

Kniehebe- Bewegung (Schwerpunkt-- Training)
Oberschenkel- und Bauchmuskulatur kräftigen und strukturieren

- Arme anwinkeln 90 Grad
- Wechselseitiges Anheben der Knie über Hüfthöhe
- Aktive Streckung des Beines nach unten.
- Hanteln im Wechsel vor- und rückwärts simultan zur Beinbewegung mitführen (Armzug-Bewegung)

Langschritt- Bewegung (Schwerpunkt- Training)
Hüft-, Bein- und Kniegelenkmuskulatur kräftigen und strukturieren

- Bei Rückwärtsbewegung: Gesäßmuskulatur
- Arme anwinkeln über 90 Grad
- Hanteln im Wechsel vor- und rückwärts simultan zur Beinbewegung mitführen (Lauf-Bewegung)
- Beine gestreckt (Kniegelenk nicht durchdrücken) im Wechsel nach vorn und zurück führen

Ruder- Bewegung (Schwerpunkt- Training)
Schultergürtel stabilisiere und Bauchmuskulatur kräftigen

- Leichte Rückenlage
- Beine zum Körper heranziehen: abwechselnd beugen und strecken
- Hanteln mit beiden Armen gegenläufig zur Beinbewegung vor- und zurück bewegen (Ruderzieh-Bewegung). Hände bis seitlich Brustkorb führen

Kosakentanz (Schwerpunkt- Training)
Bein-, Bauchmuskulatur kräftigen

- Abwechselnd das linke/rechte Bein nach vorne strecken (Kick-Bewegung)
- Arme mit Hanteln nach außen strecken und wieder anbeugen

Side Step (Schwerpunkt- Training)
Oberschenkelmuskulatur straffen (Adduktoren und Abduktoren)

- Beine beidseitig nach außen und innen führen
- Hanteln beidseitig nach außen und innen simultan zur Beinbewegung führen

Stretching

Dehnübungen schließen das Aqua Crosstraining nach einer Abwärmphase - lockeres Gehen - ab. 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.