



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

Das Trainingsgerät ist ideal für ein Training des Halte- und Bewegungssystem des menschlichen Körpers, weil die Haupt- Stabilisatoren und die Haupt- Mobilisatoren trainiert werden. Unterschiedliche Extremitäten wie Beine, Arme, Ober- und Unterkörper können gleichzeitig trainiert werden. 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

- Ausdauertraining mit gleichmäßiger, schonender Belastungsintensität (Bewegungsform Radfahren)
- Kräftigungstraining der Schulter-, Rücken-, Bauch-, Beinmuskulatur (Bewegungsform Rudern)
- Ganzkörpertraining der wesentlichen motorischen Beanspruchungsformen und Haupt-Muskelgruppen (Bewegungsformen Rudern, Radfahren): 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 für die Beweglichkeit. Allein schon das Halten der Hanteln unter Wasser bewirkt ein isometrisches Training der Rücken-, Arm (Trizeps)- und Brustmuskulatur. Gut trainierte Muskeln an Bauch und Rücken entlasten die Bandscheiben und stützen die Wirbelsäule. Ergänzen Sie das Training wirkungsvoll durch eine gesunde Lebensweise.

Vorteile Aqua Cross Training

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

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. (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 gleichblei-

chend. 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 30 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 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 Trainingsaktivitäten: 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 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 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. Grundhaltung: Schulter nach hinten und nach unten. 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 beachten

| | | |
|---------------------|---------|---|
| • Kinder | Achtung | Nicht ohne Aufsicht im Wasser. Der Aqua Crosstrainer ist keine Schwimmhilfe |
| • Jugendliche | | Kraft- und Kraftausdauer trainieren |
| • Senioren | | Kraftausdauer und Koordination trainieren |
| • Schwangere | | Bauch- und Rumpfmuskeln kräftigen, Gelenke mobilisieren |
| • Leistungssportler | | Ergänzendes 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 (Bewegungsform „Radfahren“)

- 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
(Ersten 5 Punkte gelten auch für Bewegungsform „Rudern“)

Sicherheit

Fehlhaltungen (Bewegungsform „Radfahren“)

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

Man unterscheidet beim Aqua Crosstraining zwei Bewegungsformen

- 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 Bewegungsstellungen „Radfahren“ oder „Rudern“. Rückwärtsbewegungen variieren die Belastung.

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.

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 Schwunghasen
- 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 Erlernbarkeit: sofortiger Trainingsbeginn
- Verbesserte körperliche Wahrnehmungsfähigkeit

Stütz- und Bewegungssystem

- Geringe Wirbelsäulen- und Bandscheibenbelastung
- Entlastung der Gelenke und Bänder
- Förderung des Gelenkstoffwechsels, Vitalisierung
- Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- Neue Bewegungserfahrung im Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem
- Stark verringertes Muskelkaterisiko
- 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 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

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)

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)

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

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

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)

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)

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

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 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.