



Brita Karnahl

AquaSinnology

Möchtest Du ein allgemeines Herz-Kreislauftraining durchführen oder spezielle Muskelgruppen trainieren? Verbessert ein Kraftausdauertraining im Oberkörper/Unterkörper auch die Grundlagenausdauer? Mit welchen Übungen trainiere ich die Tiefenstabilisatoren?

In diesem Workout erhältst Du Antworten auf diese Fragen. Du kannst dementsprechend zielgerichteter und effektiver Deine nächsten Stunden planen und die Teilnehmer werden es Dir danken.

Lied	Teilziele	Inhalte
1.	Anregung Herz-Kreislaufsystem Mobilisation Schultergelenk	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Basisbewegung Joggen: Wechsel von gleichseitigen Armbewegungen, wechselseitigen Armbewegungen; Einzelarmarbeit
2. Rock'n Roll Medley	Anregung Herz-Kreislaufsystem Mobilisation Hüftgelenk	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kickvariationen: nach vorn linkes Bein/diagonal rechtes Bein-Wechsel ➤ Links diagonal; Mitte; Rechts diagonal ➤ 3 Kicks vor; ein Kick rück
3. Africa Rose Laurens	Kräftigung der Tiefenstabilisatoren Die Aufgabe dieser Muskelgruppe ist es, die Wirbelsäule mit allen Strukturen sowie den Bereich des Beckenbodens zu stützen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme in Seithalte: kleine Bewegungen in der horizontalen Ebene; gleichseitig/wechselseitig ➤ Arme neben dem Körper: kleine Bewegungen in der sagittalen Ebene; gleichseitig/wechselseitig
4. I only wanna be with you Samanta Fox	Allgemeine aerobe Ausdauer Training unterhalb anaeroben Schwelle; größte Bedeutung für Gesundheit (Training von Herzkreislaufsystem+Atmung, außerdem positive Wirkung auf Blut Immun-/Hormonsystem, Nervensystem, Psyche,...); verbessert Erholungsfähigkeit (niedrigerer Ruhepuls + niedriger Puls während des Trainings + schnelleres Abfallen des Puls nach der Belastung); mind. 1/7 der Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Joggbewegungen: es fällt etwas schwerer (kleine bis große Hebel der Extremitäten; Handstellung: schneiden, fausten)
5. You drive me crazy Shakin'Stevens	Lokale dynamische Muskelausdauer Unterkörper Bei der lokalen dynamischen Muskelausdauer sind weniger als 1/6 - 1/7 der gesamten Muskelmasse (ca. 1 Bein) beteiligt.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Einbeinstand: Abspreizen des Beines; Veränderung der Bewegungsamplitude und der Geschwindigkeit ➤ Arme aus dem Wasser Arme führen im Wasser eine gegengleiche Bewegung zur Beinführung durch
6. Oriental-Mix	Kraftausdauertraining Oberkörper Stabilisation Das Kraftausdauertraining steigert die Widerstandsfähigkeit und Ausdauer der trainierten Muskeln. Es wird mit relativ geringen Widerständen und vielen Wiederholungen ausgeführt.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prellbewegungen (Vorstellung eines Balles) ➤ Wechsel von Biceps- und Tricepscurls ➤ Rotationsbewegungen <p style="text-align: center;">Nudeln ins Wasser</p>

<p>7. Big Girls Don't Cry</p> <p>Dirty Dancing</p>	<p>Statische Kräftigung Bauchmuskeln Hierbei handelt es sich um eine isometrische (keine Längenveränderung) Kontraktionsform - Haltearbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nudel im Hang: ein Bein ist gestreckt und wird nicht bewegt, das andere Bein führt kleine Kreisbewegungen durch (innen, außen) ➤ ein Bein joggt ➤ beide Beine rotieren gleichzeitig (innen, außen)
<p>8. Bonnie Tyler</p>	<p>Grundlagenausdauer- training Training der Ermüdungswiderstandsfähigkeit; ausschließlich bis zur aeroben Schwelle; große Bedeutung für Gesundheit (Training von Herzkreislaufsystem + Atmung + Energiestoffwechsel); verbessert Erholungsfähigkeit (niedrigerer Ruhepuls + niedriger Puls während des Trainings + schnelleres Abfallen des Puls nach der Belastung); mind. 1/7 der Muskulatur</p> <p>Kräftigung des Oberkörpers und der Stabilisatoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Scheren  <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nudel im Hang: Hände fassen Nudel und führen diese aus der Seithalte unter ein Bein, welches gestreckt gehalten wird (ca. 10 – 12 Wdhlg.); anderes Bein wird möglichst weit nach hinten geführt ohne ins Hohlkreuz zu fallen
<p>9. Country Roads</p> <p>Hermes House Band</p>	<p>Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nudel im Hang/Stütz: Umsetzen seitlich ➤ Umsetzen vor- und zurück ➤ Beine vorn anhocken und nach hinten strecken
<p>10. Do You Love me</p> <p>Dirty Dancing</p>	<p>Verbesserung der Ausdauerleistungs- fähigkeit Die Fähigkeit, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten (Ermüdungswiderstandsfähigkeit).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reitersitz: Beine Joggen nach hinten ➤ Arme schieben wechselseitig nach vorn ➤ Bicepscurls ➤ Arme werden wechselseitig über die Horizontale geführt ➤ Kickboxbewegungen <p style="text-align: center;">Nudeln rauslegen</p>
<p>11. 2 B.R.E.E.D.</p> <p>Monie Love Born</p>	<p>Cool down Senkung der Herzfrequenz</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grätsch und Scherbewegungen
<p>12. Cant't Help Falling in Love</p> <p>Elvis Presley</p>	<p>Stretching/Mobilisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dehnung der Brustmuskulatur ➤ Mobilisation Brustwirbelsäule ➤ Mobilisation Hüftgelenk
<p>13. Twist- medley</p>	<p>Warm down</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Twistbewegungen

	Brita Karnahl Sigismundkorso 3 13465 Berlin	030-40 10 81 32 www.aquamedical.de welcome@aquamedical.de
--	---	---