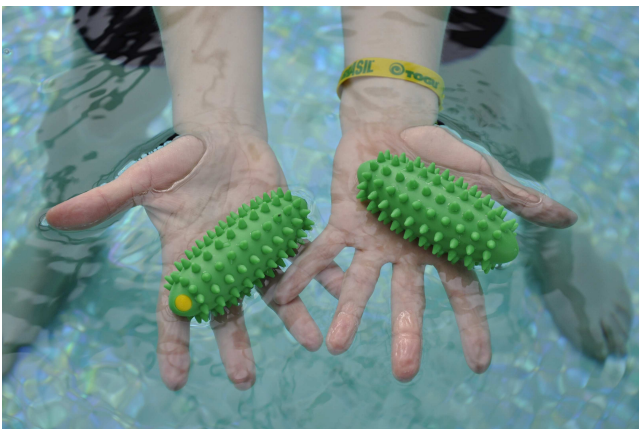


Der Aqua Brasil Workout

mit Karin Schumann

Mit dem Brasil im und oberhalb des Wassers trainieren wir schüttelnd, schwingend, drückend und rollend die Hand-, Arm- und die Tiefenmuskulatur des Rumpfes (CORE). Durch die Füllung aus Gewicht und Luft kann eine reflektorische Anspannung nahezu des gesamten Rumpfes durch Schüttelbewegungen erreicht werden. Die Brasils wiegen jeder 270 g.

Zu beachten ist: Da die Brasils schwerer als Wasser sind gehen sie unter, wenn man sie los lässt...Somit eignen sie sich auch für Tauchübungen.



Die Brasils können im Wasser u.a bei folgenden Indikationen eingesetzt werden:

- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Haltungsverbesserung
- Bindegewebsstraffung
- Verbesserte Sauerstoffzufuhr und ein deutlich besserer Abtransport von Schlackenstoffen
- Bei Nacken-, Rückenproblemen und Gelenkerkrankungen
- Unterstützung z.B. beim Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft

An Land und im Wasser ist der Aqua Brasil ein sensomotorisches Trainingsgerät.

Senso: Ich spüre etwas - Wahrnehmung von sensorischen Reizen

Motorik: Ich bewege meinen Körper und führe eine zielgerichtete Bewegung aus

Die Wirkungsweise der Brasils im Wasser

Balance & Koordination

Im Wasser sind wir in der Regel in vertikaler Position: Balance steht für Gleichgewichtstraining und der Orientierung im Raum und beinhaltet auch die nach innen gerichtete Körperwahrnehmung. Wer nicht im Gleichgewicht ist fühlt sich unsicher. Deshalb sind häufig Arme und Beine gleichzeitig im Einsatz. Dadurch wird die Gesamtkoordination trainiert.

Kraft & Ausdauer

Krafttraining ist wichtig für die Stabilität und Festigkeit der Knochen. Durch Krafttraining werden nicht nur die Muskeln stärker, sondern auch die Belastbarkeit von Bindegewebe, Sehnen, Bänder und Gelenke gesteigert.

Im Wasser gibt es bedingt durch die hohe Dichte bei einer Bewegungsausführung einen wesentlich höheren Widerstand als an Land. Der Widerstand steigt an exponentiell abhängig von der Geschwindigkeit der Bewegung im Wasser. Dieser Widerstand kann 4 - 42 (im Durchschnitt: 12 bis 14-mal) höher sein.

Neben dem optimalen Muskeltraining erfolgt im Wasser ein gezieltes allgemeines Ausdauertraining unter dem Aspekt Schonung der Gelenke: Durch die Aktivierung großer Muskelketten werden die großen Organsysteme trainiert und der Gelenkstoffwechsel gefördert.

Flexibilitätstraining

Mit einer gefühlten „Leichtigkeit“ sind im Wasser größere Amplituden im Vergleich zum Land möglich. Maximale Bewegungsradien verbessern die aktive Beweglichkeit (Joint Mobility).

Entspannung und Schmerzreduktion

Quasi „automatische“ Reduktion des allgemeinen Muskeltonus: Statische Haltearbeit ist im Wasser durch den Auftrieb nahezu aufgehoben, was zu einer Entspannung der gesamten quergestreiften Muskulatur führt. Dies führt oft spontan zu enorm positiven Auswirkungen auf das Schmerz- und Bewegungsverhalten.

Quelle: Michael DeToia DEHAG ACADEMY Skript zur Aquatrainer B-Lizenz Ausbildung

Workout

Wichtig bei fast allen Übungen ist, dass du für die volle Entfaltung seiner Wirkungsweise den Brasil ständig am Schütteln hältst. Dies ist insb. für den Anfänger eine besondere Herausforderung an die Koordination.

Leg Swing



Bild 1



Bild 2

Bild 1: Die Position halten. Bauch fest. Gleichmäßig Brasils schütteln.

Variation: Die Brasils weiter schütteln und das Knie dabei anziehen. 4 x 8 Wdhlg.

Rocking Horse



Bild 1

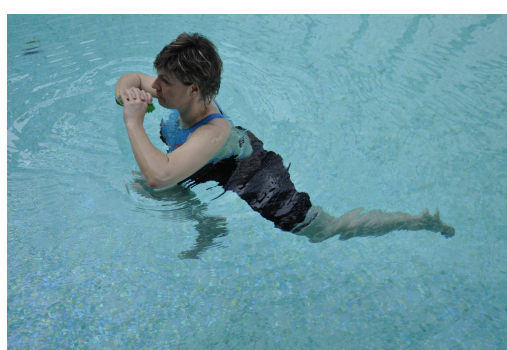


Bild 2

Bild 1: Den Brasil in beide Hände auf Kinnhöhe halten. Linkes Bein nach hinten gestreckt

Bild 2: rechtes Bein (Standbein) senkrecht hochziehen und wieder strecken (Bild 1).
Steigerung: Vor und zurück Schaukeln (Rocking Horse)

Schaky-shaky: Den Brasil während der ganzen Übung schütteln. 4 x 8 Wdhlg.

Scheren Jack



Bild 1



Bild 2

Bild 1: Linkes Bein vor, rechtes Bein zurück (Schere) – Brasils mit breiten Armen balancierend schütteln

Bild 2: Beide Beine anziehen und wieder zur Schere lang strecken. Re/li im Wechsel 4 x 8 Wdhlg.

Shaky Frosch



Bild 1

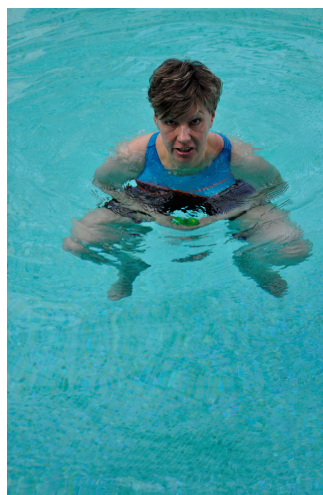


Bild 2

Bild 1: Schulterbreiter Stand, den Brasil mit beiden Händen gleichzeitig während der Übung schütteln.

Bild 2: Beide Knie anziehen und wieder absetzen

Front Kick



Bild 1



Bild 2

Bild 1: Standwaage - li Bein nach hinten gestreckt – li Arm auf dem Rücken – beide Brasils in der rechten Hand, re Arm lang ausgestreckt dabei hoch und tief schütteln.

Bild 2: re Bein nach vorne kicken und wieder absetzen. 4 x 8 Wiederholungen dann Bein- und Armwechsel.

Side Kicks

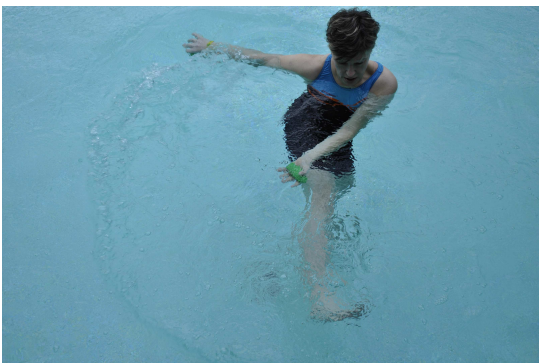


Bild 1



Bild 2

Bild 1: Brasils je einen re und li in der Hand – re Bein mit Schwung nach vorne – Brasils an der li Seite vorbeiziehen

Bild 2: re Bein mit Schwung über die Seite nach hinten ziehen – Brasils zur li Seite ziehen

Standwaage



Beide Brasils auf Kinnhöhe vor dem Körper

Bauch flach und fest – Spielbein: Po fest

Die Spannung halten - nur mit den Brasils schütteln – dann Beinwechsel