

## Aquatraining

### 5.3 Kräftigungsübungen im Wasser

Kraftausdauertraining im Wasser kann mittels spezieller Kräftigungs- und allgemeiner Schwimmübungen durchgeführt werden. Nachfolgend werden Übungen vorgestellt, geordnet nach ihrer Wirkung auf einzelne Muskelgruppen, unter Nutzung verschiedener Geräte.

Auf eine klassische Darstellung der Ausgangs- und Endposition wird verzichtet. Vielmehr wird die Hauptphase des Bewegungsablaufs aufgezeigt, die eine schnelle Umsetzung der Übung ermöglicht und den notwendigen Bewegungsfluss sichert.

#### 5.3.1 Allgemeine Kräftigungsübungen im Wasser

Kräftigung der oberen Rücken- und Schultermuskulatur (Kapuzenmuskel, Rautenmuskel, Deltamuskel, obere und mittlere Anteile des Rückenstreckers). Diese Muskeln sind verantwortlich für das Zurückziehen und Heben der Schultern sowie für die aufrechte Oberkörperhaltung und dienen der Vermeidung eines verstärkten Rundrückens (Hyperkyphose).



K4

## Kräftigungsübungen



K5



K6

**Abb. K4-6:** Brett oder Nudel nach hinten führen, Rückbewegung nach vorn ohne hohen Krafteinsatz



K7



K8

**Abb. K7:** Nudel o. a. Gerät an den Körper heranziehen, möglichst mehr in Richtung Rücken als zur Bauchseite.

**Abb. K8:** Im Stand die Paddel hinter dem Rücken zusammenführen; danach Handflächen nach außen drehen und Arme in die Seitenhalte zurückführen (Handflächen zeigen nach oben); Handflächen nach unten drehen und diese Bewegung wiederholen.

## Aquatraining



K 9



K 10

**Abb. K 9-10:** Die Rückbewegung in Abb. K 8 kann variiert werden: Beim Zurückführen die Arme im Schultergelenk drehen und langsam vor den Körper führen. (Diese Übung kräftigt auch die Brustmuskulatur und sollte nur bei muskulärer Harmonie schnell ausgeführt werden.)

**Handflächen  
zur Bewegungs-  
richtung  
hindrehen!**



K 11



K 12

**Abb. K 11:** Den Arm über oder unter Wasser vorführen und weit nach hinten durch das Wasser ziehen.

**Abb. K 12:** Paddel in Richtung Boden drücken, Umkehrbewegung: Die Handflächen nach oben drehen und in Richtung Achseln führen, die Fingerspitzen zeigen zum Körper.