

**Aquatraining –
Bewegungsraum Wasser**
J. Hahn, A. Hahn
216 Seiten, 362 Farbfotos,
Meyer & Meyer Verlag,
Aachen 2005,
16,95 Euro / SFr 29,00



Der Begriff „Aquatrain-
ning“ ist von
den Autoren
bewusst ge-
wählt, um

sich von den zahlreichen
Büchern, die sich mit Bewe-
gungsaktivitäten im Wasser
wie Aquastep, Aquarhyth-
mik, Aquarelax, Aquabala-
nce, Aquarobic u.v.a.m.
beschäftigen, abzugren-
zen. Aquatraining schließt
sowohl das traditionelle,
gesundheitsorientierte
Schwimmen als auch al-
ternative Bewegungspro-
gramme im Wasser ein.

Das Buch besticht durch
die Fülle von Farbfotos. Ein-
zelbilder, Unterwasserfoto-
grafien und Fotoserien ver-

anschaulichen deutlich die
im Text beschriebenen Be-
wegungsphasen und er-
leichtern so eine einfache
Nachahmung.

Aquatraining hebt sich
von den o. a. Bewegungs-
programmen deshalb ab,
da es:

- Unterschiedliche Personen
aller Altersbereiche an-
spricht
- Gefahrlos ausgeführt wer-
den kann
- Alle Körperregionen und
Organsysteme ausgewo-
gen belastet
- Ein Angebot für Fitness
und Prävention, Therapie
und Leistungssport ist.

Die Bereiche:

1. Optimierung von Herz-
Kreislauf-Funktionen
und Körpergewicht
durch Ausdauer
2. Muskuläre Stabilisierung
des Stütz- und Bewe-
gungssystems
3. Bewegungskoordination
zur Bewältigung von
Alltagsaufgaben

4. Beweglichkeit zur Erhal-
tung der Gelenkfunktio-
nen

5. Entspannungsfähigkeit
zur Unterstützung der
Regeneration

6. Förderung der Lebens-
freude durch Wasserpro-
gramme

7. Handlungskompetenz
zur Lösung vielfältiger
Lebensaufgaben

werden jeweils nach einer
festen Struktur erörtert.

- Die Merkmale der speziel-
len Fitnesssäule (1 bis 7)

- Die physikalischen Eigen-
schaften des Wassers

- Die Wirkung des Wassers
auf physiologische Pro-
zesse

- Belastungsgestaltung,
trainingswissenschaftliche
Rahmenbedingungen,
methodisches
Vorgehen

- Übungsbeispiele des Aqua-
trainings

In einem weiteren Kapitel
werden Informationen ge-

liefert, wie Kursstunden
sinnvoll geplant und orga-
nisiert werden. Es folgen
abschließende Hinweise zu
Ausrüstung, Geräten, Ein-
satz von Musik und Lichtef-
ekten. Angaben zum Stun-
denaufbau und zur lang-
fristigen Planung komplet-
tieren diesen Ratgeber, der
für Übungsleiter, Physio-
und Sporttherapeuten,
Sportlehrer und Trainer,
aber auch für den interes-
sierten Laien geschrieben
worden ist. Es gibt z. Zt.
noch keine gültigen Richtli-
nien zu Bewegungsaktivitä-
ten im Wasser mit seinen
vielen Facetten. Allein des-
wegen ist es wichtig, dass
zwei ausgewiesene Fach-
leute der Sportwissenschaft
in Schwimmsport und Reha-
bilitation mit diesem Buch
eine Lücke geschlossen
haben. Es ist uneinge-
schränkt zu empfehlen.

R. Cherek

