

☺ Rückenfitness im Wasser ☺

WS 208

vorbereitet von Sandra Eberlein

Mehr oder weniger laufen wir Menschen mit einer unvorteilhaften Körperhaltung durchs Leben. Es wurde in vielen Studien erwiesen, dass die meisten Symptome von Rückenschmerzen in der schlechten Körperhaltung zu finden sind. So manch einer pflegt sie sogar. Dabei sind es nur wenige Veränderungen in der Haltung, die zu beachten sind. Zum Beispiel führt ein verkürzter Hüftbeuger häufig zu einer Fehlstellung des Beckens und zu Rückenschmerzen.

Hinweis zur vorteilhaften Körperhaltung stehend an Land:

- Die Beine hüftbreit auseinander.
- Knie leicht gebeugt.
- Becken und Brustwirbelsäule aufrichten.
- Schultern nach hinten rollen und über Kreuz nach unten ziehen.
- Kinn zur Brust.

Hinweis zur vorteilhaften Körperhaltung aufrecht im tiefen Wasser:

- Aquafitness- Gürtel oder Poolnudel als Auftriebshilfe einsetzen.
- Becken und Brustwirbelsäule aufrichten.
- Schultern nach hinten rollen und über Kreuz nach unten Ziehen. (während des Trainings muss die Schulterhaltung häufig korrigiert werden, da der Auftrieb die Schultern anhebt)
- Kinn zur Brust (als wollte man sich am Scheitelpunkt hoch ziehen)
- Durch Achterbewegungen der Hände seitlich am Körper wird stabilisiert. (durch den Auftrieb des Wassers verliert der Körper an Gewicht und wird leichter. Er kann dadurch auch leichter von bestehenden Wasserwiderständen, wie Wirbel, Ströme, Sog und Wellen bewegt werden. Bewusstes Stabilisieren durch Arm- Handarbeit verhindert dieses.)
- Durch Beinarbeit (z.B.: Geöffnete Beine joggen) wird der Körper zusätzlich stabilisiert.
- Bei leichten Beschwerden im LWS- Bereich die z. B. bei wechselseitiger Armarbeit im Wasser sich verstärken können, ist ein Aktivieren der Beckenbodenmuskulatur vor Beginn der Übung hilfreich. (die Spannung während der Übung halten und weiter atmen!)

Durch Rückenfitness im Wasser sollen Dysbalancen in der Muskulatur (vorwiegend im Rumpfbereich) beseitigt oder vermindert werden.

Auf folgende Muskelveränderungen ist im Training einzugehen:

- Bauchmuskeln sind meist zu lang und zu schwach!
- Rückenmuskeln BWS- bereich sind häufig zu lang und zu schwach.
- Brustmuskulatur ist zu kurz.
- Hüftbeuger ist meist zu kurz.

All diese Faktoren sind Trainingsschwerpunkte in dieser Rückenfitness- Aquakurstunde. Die verkürzten Muskeln sind aktiv und passiv zu dehnen und die schwachen Muskeln funktionell

zu kräftigen. Für mehr Stabilität im Rumpf wird Bauchmuskulatur aufgebaut. Vor allem die schräge Bauchmuskulatur wirkt wie eine Bauchbinde.

Übungsauswahl für den Hauptteil einer Rückenfitness- Aquastunde im tiefen Wasser:

Hilfsmittel: Auftriebsgürtel

- Basisbewegung = Scheren, wobei die Armbewegungen immer entgegen gesetzt der Beinbewegung durchgeführt werden. (dadurch wird die Rumpfmuskulatur über Kreuz in die Kräftigung von Bein- und Gesäßmuskulatur mit einbezogen. Der Hüftbeuger wird gekräftigt, aber auch gedehnt!)
- Scheren vertikal, diagonal, Power Pops, im Strecksitz und in der Fortbewegung.
- Joggen am Platz, die Arme schieben parallel im großen Umfang nach vorn (Kräftigung der Brustmuskulatur, leichte Dehnung des oberen Rückens) und parallel weit zurück ziehen (Dehnung der Brust und Kräftigung des oberen Rückens)
- Seitliche Körperstreckungen wobei beide Arme ebenfalls zur Seite gestreckt werden (Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur an einer Flanke und Dehnung der anderen Flanke im Wechsel).

Variation: Steckung nach rechts, links, rechts und auf der Seite liegend joggen. > links, rechts, links und auf der Seite liegend joggen.

- Auf der Seite liegend vorwärts um den Körper rum Fahrrad fahren. (Neben der Flankendehnung und – kräftigung, Kräftigung der Oberschenkelrückseite)
- Auf der Seite liegend rückwärts um den Körper rum Fahrrad fahren. (Neben der Flankendehnung und – kräftigung, Kräftigung der vorderen Beinmuskulatur bis hin zur unteren Bauchmuskulatur, Hüftbeuger)
- Moderner Hampelmann – Arm- Beinbewegung ist entgegen gesetzt, Armbewegung mal vorn oder hinten – Es wird beim Hampelmann nur ein Arm jeweils eingesetzt.
- Hampelmann in der Fortbewegung
- Scheren in der seitlichen Fortbewegung
- Hampelmann und Scheren diagonal in verschiedenen Tempies
- Während beide Beine nach vorn kicken werden beide Arme gleichzeitig an der Hüfte vorbei nach hinten geschoben. (Kräftigung der Bauchmuskulatur und Triceps, Kräftigung oberer Rücken, Dehnung der Muskeln im LWS- Bereich).

Variation: Diagonal nach vorn kicken, rechts/ links (Schräge Bauchmuskulatur)

Kombination: Rechts kicken, vorn kicken, links kicken, vorn kicken, rechts kicken, usw.

Kombination: Links kicken, rechts kicken, vorn kicken, rechts kicken, links kicken, vorn kicken, usw.

- Die Beine kicken nach vorn während beide Arme parallel mit der Handrückseite nach weit nach hinten ziehen (Kräftigung für den oberen Rücken, Dehnung der Brustmuskulatur).
- Knieplattler vorn und hinten Fußplattler > Vorn und hinten im Wechsel (re. Knie, li. Fuß > Wechsel)

- Joggen, beide Ellenbogen nach hinten weg strecken und mit die Unterarme wechselseitig oder gleichseitig ausstrecken. (Kräftigung der Rautenmuskeln, Rückenstrecker, beim Öffnen und Schließen der Arme hinter dem Körper auch Kräftigung der breiten Rückenmuskulatur)
- > Die gestreckten Arme federnd öffnen/schließen > klatschen
- Strecksitz (nicht über den 90° Winkel kommen), Hände/Arme stabilisieren den Körper durch Wischbewegungen neben den Hüften. Vor Übungsbeginn beim Ausatmen den Beckenboden aktivieren, Bauchnabel zur Wirbelsäule, Schultern zurück rollen und runter ziehen, Kinn zur Brust.
 1. Mit den gestreckten Beinen vor dem Körper Kreise ziehen (li./re.)
 2. Achterbewegungen vor dem Körper.
 3. Die gestreckten Beine von einer Seite zur anderen Seite über Wasser umsetzen und zurück.
 4. Vor dem Körper mit den Beinen einer Diagonale ziehen. Achtung: Das Becken sollte bei der Übungsdurchführung waagrecht gehalten werden.
 5. Das rechte und linke Bein ziehen einwärts Kreise.
 6. Das rechte und linke Bein ziehen auswärts Kreise.
- Joggen – Ellenbogen am Körper, parallel die Arme zur Seite schwingen (schneidend > faustend > fächernd) > Mit den fächernden Händen im Wechsel mit kurzem und langen Hebel pendeln (4x kurz, 4x lang).
- Sidekicks und wechselseitiger Armeinsatz neben den Oberschenkeln. (Rumpfstabilisation)
- Joggen – wechselseitig am Oberschenkel die Hände schieben und ziehen (vor/rück) > die Hände entfernen sich während der Übung seitlich vom Oberschenkel weg > zurück.
- Joggen – ein Arm arbeitet mit kurzem Hebel, der andere Arm mit langem Hebel (Erschwernis durch verschiedene Tempies).

Gürtel abnehmen und rauf stellen. (Balanceschulung, alle Muskeln müssen mehr oder weniger mit arbeiten. Auch die Lachmuskeln)

Variationen: Leicht gehockt auf dem Gürtel stehen und den Gürtel vorsichtig zur Seite pendeln. (Schräge Bauchmuskulatur und Schultergürtel)

Variation: Auf dem Gürtel und mit dem Gürtel „Surfen“

Variation: Ein Bein ist auf dem Gürtel und mit dem anderen Bein „Roller fahren“

Warm down/ Stretching

Achtung ! Die Teilnehmer sollten nie frierend aus dem Wasser steigen.

vorbereitet von:

Sandra Eberlein

Brauhofstr.7, 10587 Berlin

Tel.: 030/ 341 21 45 Fax: 030/ 34 78 71 16

e-mail:H.u.S.Eberlein@t-online.de

Autorin des Buches – Aquafitness in der Schwangerschaft –

(Meyer&Meyer, 2003, 2.Auflage 2008) ISBN 3-89124-982- (www.m-m-sports.com)



Backfitness in the water



WS 208

by Sandra Eberlein

So many people are going through her live with a bad body posture. A lot of studies shows, the most of problems with the back are results from a bad posture. Even some of it nurse it. Pay attention and make only little changes in your body posture. For example: Frequently is a to be shortened iliopsoas the reason for pelvic problems and back pains.

Points for an advantageous posture on land:

- Stand up with hip wide legs.
- Knees slight bending.
- Pelvis and breast spine go upright.
- Shoulders rolling down behind your body and pull it to cross.
- Chin to breast.

Points for an advantageous posture in deep water:

- Aquafitness belt or a pool noodle as tool.
- Pelvic and breast spine go upright
- Shoulders rolling down behind your body and pull it to cross.
- Chin to breast. (neck like a swan)
- Stabilize your body by means of 8-ter movements with hands beside the body. (the power of the water can get you into difficulties for your posture)
- Stabilze the body trough leg movements (for example: jogging with open legs)
- Slight problems in the LWS- part, for example: While mutual arm movements is it possible you become more pains. It's very helpfully first to active the pelvic floor muscles and than beginning with exercise. (Hold the tension and keep breathing!)

Backfitness in the water is removing or reducing troubles in the muscle groups (mainly in the trunk area).

Show at this muscles changes during the training:

- Belly muscles mostly to long and to waek!
- Back muscles BWS- part are mostly to long and to weak.
- Breast muscles are to short.
- Iliopsoas is to short(mostly).

All the points are topics in this Backfitness course. Short mucsles must to be active to stretch and functional to strenght. For more stabilize in the trunk building belly muscles.

Exercises in the main part of backfitness in deep water:

Equipment: Aqua belt

- Basic move = Scissors, mutual arm movements near the legs. (Trunk stabilize, power for muscles of the legs and buttocks)
- Scissors vertikal, diagonal, Power Pops, 90 ° angle, travel.
- Jogging on place, arm movements pushing parallel in a wide area in front of and back.

- Stretch the body to the sides with helping arms.
Variation: Stretch to the right, left, right and on jogging on place. > left, right, left and jogging on place.
- Lay down to the side and ride a bicycle.
- Riding bicycle backwards.
- Modern jumping jack – Mutual arm movements – Only with one arm in change.
- Jumping jack and scissors - travel.
- Jumping jack and scissors diagonal in different tempies.
- Kicking legs to in front of and both hands pushing beside the hips to back.
Variation: Diagonal kicking in front of, right/ left
Kombination: kicking in front to the right, in front of, left, in front of.....
- Kicking legs to in front of and both arms with the back side pushing in a wide area back.
- Kneeplattler in front of and to behind the footplattler > change the side from in front of and back (right knee, left foot > change)
- Jogging, both elbows back wards and mutual movements with the lower arms backwards and later the equal movements.
- > With stretching arms opening and closing and springy > clapping
- Sitting in a 90° angle, stabilize with arm/hand movements beside the hips the body. While breathing out hold in the pelvic floor, navel to spine, shoulders back and down, chin to breast.
- 7. Long legs to circle(left/right)
- 8. 8-ter movements with arms.
- 9. The stretching legs going from one side to the other side over the water area.
- 10. Diogonale lines through the water. Attention: hold the pelvic in a horizontal level.
- 11. Circle the right and left leg in side.
- 12. Circle the right and left leg out side.
- Joggen – elbows at the body, parallel swinging arms beside(cutting > boxing > shuffling) > shuffling hands are changing from short to long lever (4x short, 4x long).
- Sidekicks and mutual arm movements beside the thighs.
- Jogging – Pushing the hands beside the thighs.
- Jogging – arm movements with short and long lever
- Open the belt and stand on it. Hold the ballance.
 - ☺ rocking your belt to the side
 - ☺ surfing with your belt
 - ☺ like a roller skater

Stretching/ Warm down

Prepared by: **Sandra Eberlein**

Brauhofstr.7, 10587 Berlin - Tel.: 030/ 341 21 45 - Fax: 030/ 34 78 71 16

e-mail:H.u.S.Eberlein@t-online.de

Autorin des Buches – Aquafitness in der Schwangerschaft –

(Meyer&Meyer, 2003, 2.Auflage 2008) ISBN 3-89124-982- (www.m-m-sports.com)