

Aqua-Fit in der Schwangerschaft Stundenstruktur

▶▶ Kontrollmessungen

I. Einleitender Teil

(8 – 10 min.)

Vorbereitende Atemübungen (S. 22)
Mentale Hinführung zum Kind
Atemtraining in Ruhe

II. Herz-Kreislauftraining

(ca. 15 min. incl. Aufwärmphase und Ausklang)

Aqua-Jogging mit anschließender Herzfrequenzkontrolle oder Borg-Skala

III. Funktionelle Gymnastik

(ca. 20 min.)

Körperzentrierung, Haltungsschulung und Rumpfstabilisation
Für die Muskelbalance sorgen: Erhalt eines funktionalen Systems über Kräftigung,
Dehnung, Koordination
Abschließende Ausgleichsübungen: Beckenschaukel (4 Übungen)

IV. Ausklang

Entspannungsvariationen

▶▶ Kontrollmessungen

Die Wassertemperatur sollte im optimalen Fall 32°, der Wasseraufenthalt entsprechend ca. 60 – max. 70 min. betragen. Bei nur 28° warmen Wasser ist der Schwerpunkt des Aquajoggens zu verstärken und die Entspannung zu reduzieren. Auch die Aufenthaltsdauer verkürzt sich auf ca. 50 min.

Aqua - Training Postnatal - Stundenaufbau

Empfohlene Trainingsdauer mind. 60 min. (besser 70 min.) Gruppengröße max. 10

I. Beckenbodentraining an Land

(ca. 10 min.)

Wahrnehmung, Kräftigung, Aufschubstrategien, Heben und Tragen, Heimtraining

II. Erwärmung und Herz-Kreislauftraining (Aquajogging)

(ca. 10 min.)

III. Training der Beckenbodenmuskulatur

(ca. 10 min.)

z.B. „Knieräder“ (und 3-4 Varianten)

IV. Funktionelle Kräftigungsgymnastik

Schwerpunkt Bauch, Rücken, Beckenstabilisation (ca. 15 min.)

hohe Wiederholungszahlen (mind.12 Wiederholungen / Übung bzw. Muskelgruppe)

V. Herz-Kreislauftraining / Stoffwechseleerhöhung (Aquajogging)

(ca. 15 min.)

VI. Abschließendes Dehnen oder Entspannung