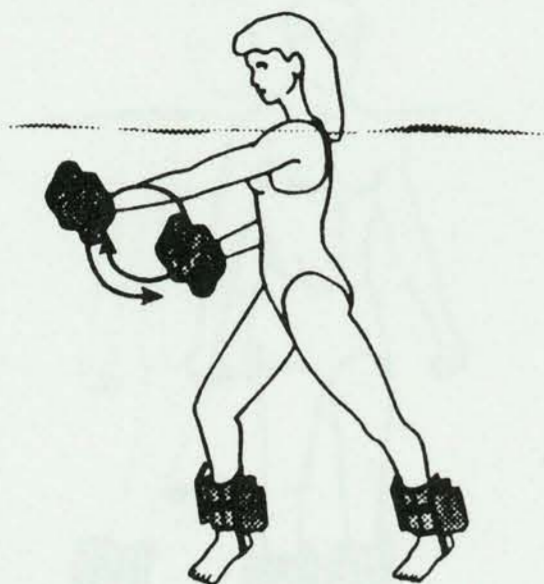


Hydro-Tone® Training

Diese Übungen wurden entwickelt für inaktive Menschen, Fitnessenthusiasten und Athleten aller Alters- und Fitnessstufen, die ansonsten bei guter Gesundheit sind. Erinnern Sie sich: Das Wasser ist Ihr Widerstandsmedium. Wenn Sie die Hydro-Tone Geräte durch das Wasser doppelt so schnell bewegen, haben Sie den 4-fachen Widerstand. Sie können den Intensitätsgrad des Trainings verändern über die Geschwindigkeit, die Anzahl der Wiederholungen, den Bewegungsradius, und die Dauer ihres Trainings. Bevor sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren sie ihren Arzt.

Oberkörper-Übungen mit den Water Weight® Bells (Wasserhanteln)

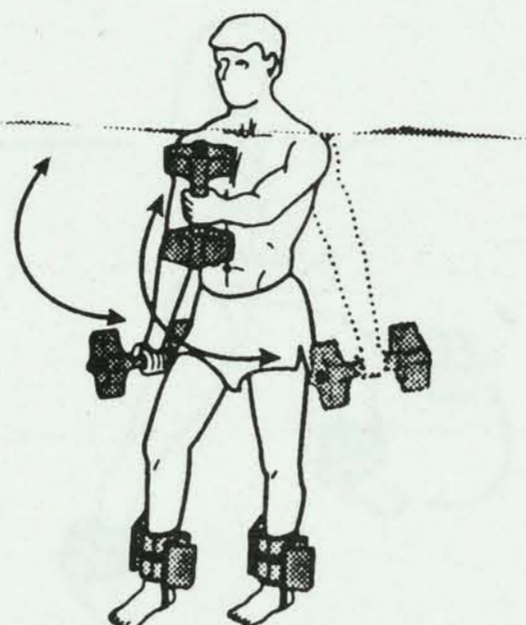
Üb.1



Das Paddel-Rad: Vorwärts/Rückwärts

Diese Übung dient als warm-up für die Schulter u. Brustmuskulatur. Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Geschwindigkeit. Eine Hantel über der anderen vor dem Körper in einer kreisenden Bewegung. Anschl. rückwärts.
Schwerpunkt: Schulter, Brust u. Arme
Option: Kombinieren mit Üb.10 oder 15

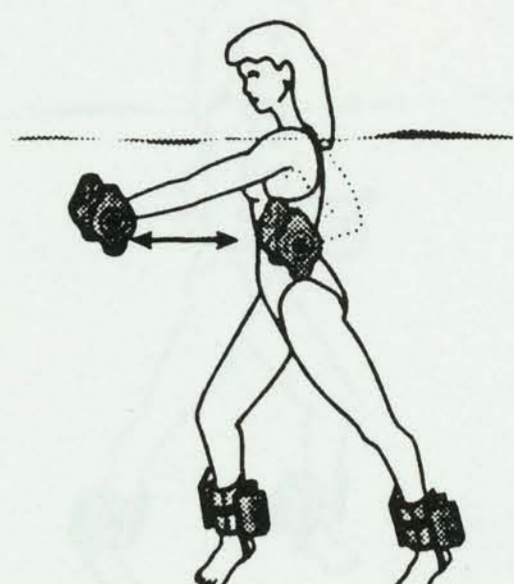
Üb.2



Laufen/Skilanglaufarme

Beginnen Sie die Imitation der Armbewegung eines Läufers mit gebeugten Ellbogen (90°). Vergrößern Sie die Schwungbewegung immer mehr bis die Arme nahezu gestreckt sind. Nehmen Sie Hoch-, Tiefbewegungen der Beine hinzu.
Schwerpunkt: Schulter, Brust, Rücken, Arme
Option: Kombinieren mit Üb. 13

Üb.3

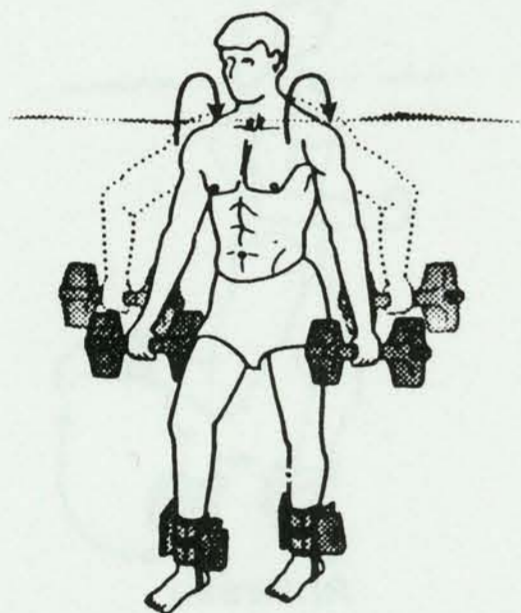


Karate Punch & Pull

Stoßen Sie alternierend in das Wasser und ziehen Sie die Hanteln zurück zu Ihrem Körper. Die Bauchmuskulatur dabei anspannen.

Schwerpunkt: Schulter, Brust, Rücken u. Arme
Option: Kombiniere mit Üb. 1, 16 oder 17

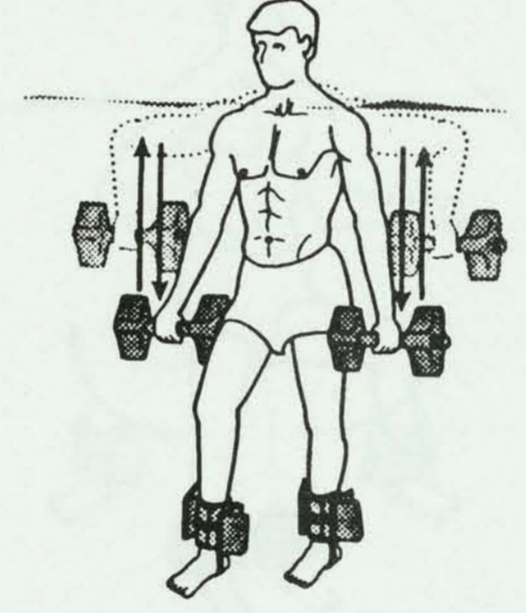
Üb.4



Schulter Rollen bei hängenden Armen

Bewegen Sie nur die Schulter nach oben zurück u. wieder herunter („Achselzucken“). Bewegen Sie die Hanteln in größeren Kreisen und nehmen Sie dabei die Ellbogen immer höher. Danach Beinbeugebewegungen dazu nehmen oder rückwärts gehen.
Schwerpunkt: Schulter, Rücken u. Arme
Option: Kombiniere mit Üb. 13

Üb.5

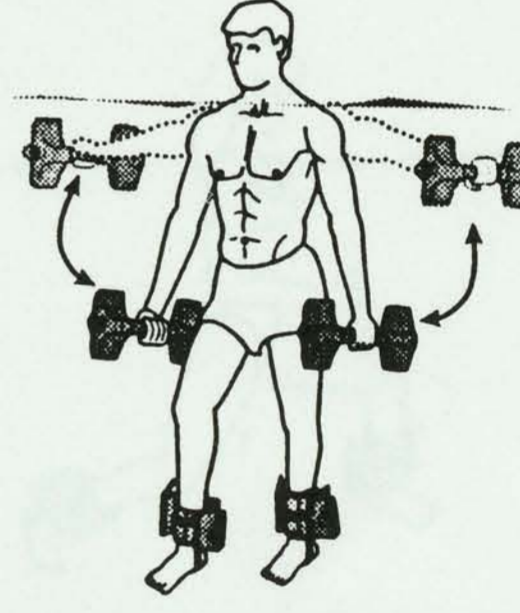


Hoch-Tief Plunges

Beginnen Sie mit den Hanteln an der Seite, die Arme nahezu gestreckt. Ziehen Sie alternierend die Hanteln zur Achselhöhle hoch und drücken Sie dann wieder runter (Tief-hoch-tief).

Schwerpunkt: Schulter, Rücken u. Arme
Option: Kombiniere mit Üb. 13

Üb.6

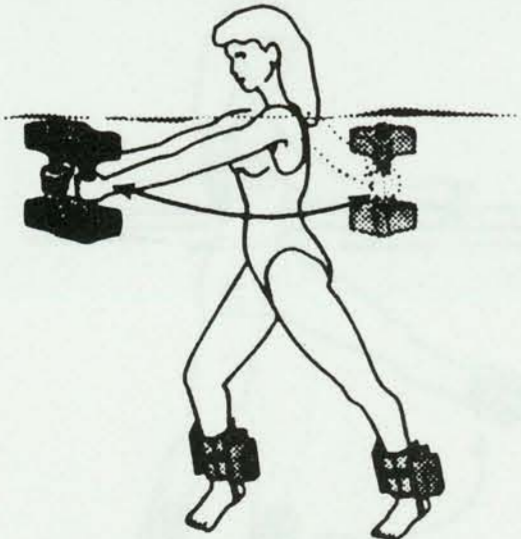


Seitheben

In der Ausgangsstellung sind die Hanteln an der Seite u. werden nach außen und nach oben angehoben, danach wieder zurückgeführt. Mit kleinen Bewegungen beginnend soll der Schwung zunehmend mehr vergrößert werden bis zur Schulterhöhe

Schwerpunkt: Schulter, Brust u. Rücken
Option: Kombiniere mit Üb. 12

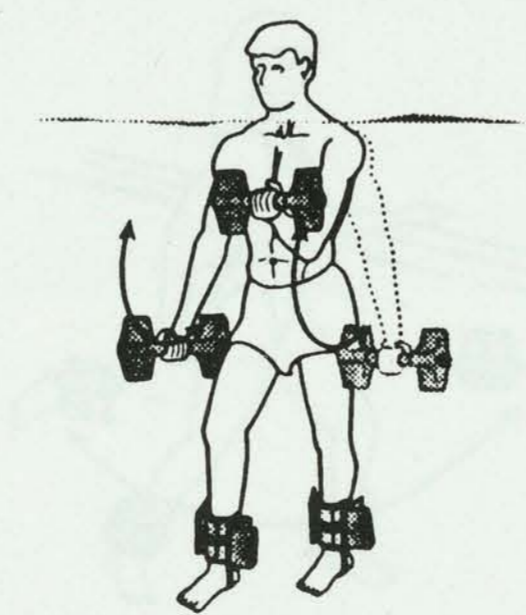
Üb. 7



Butterfly-Bewegungen

In der Ausgangsstellung sind die Hanteln vorne vor dem Körper und nahe an dem Brustkorb. Die Hanteln werden nach außen und die Schultern nach hinten gezogen und wieder zurück. Die Bewegung soll immer größer werden und sich mehr von dem Körper nach außen bewegen. Bauchmuskulatur anspannen.
Schwerpunkt: Schulter, Brust u. Rücken
Option: Kombiniere mit Üb. 12

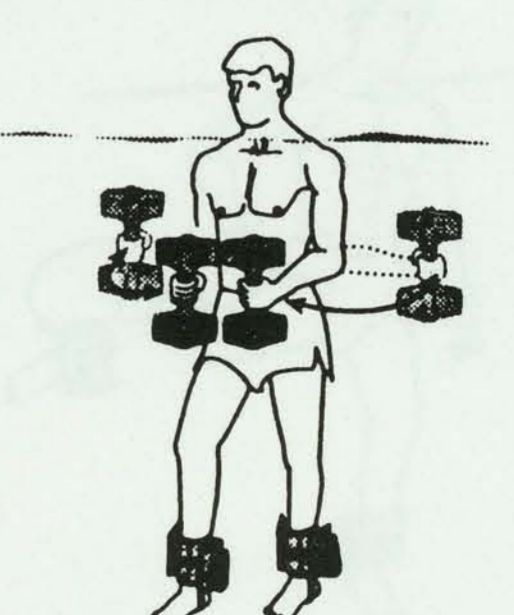
Üb. 8



Ellbogen Curl/Extensionen

Beginnen Sie mit einem Arm hängend, den anderen in gebeugter Position mit der Hantel vor der Schulter. Alternierendes Beugen u. Strecken.
Schwerpunkt: Arme, Bizeps/Trizeps
Option: Kombiniere mit Üb. 14 u. 15

Üb. 9



Training der Rotatoren-Manschette

Die Ellbogen werden neben den Brustkorb gehalten im 90° Winkel. Rotieren Sie die Hantel nach außen und wieder zusammen.
Schwerpunkt: Schulter u. die Muskulatur der Rotatoren-Manschette
Option: Kombiniere mit Üb. 12

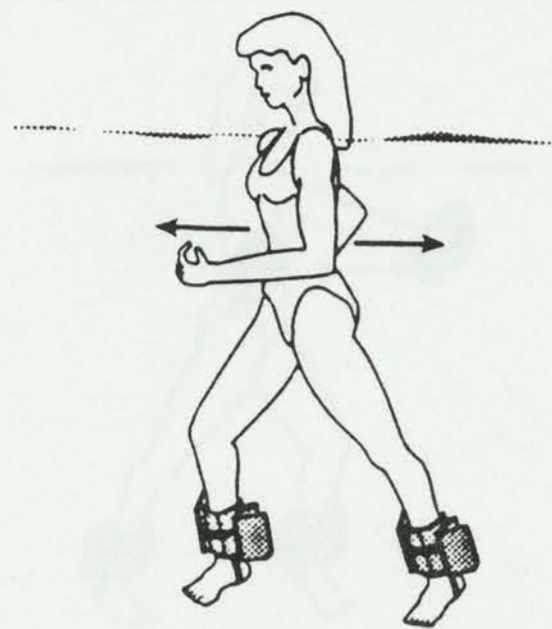
Hydro-Tone® Training

Wenn Ihr Trainingsziel die Verbesserung Ihrer aeroben Kapazität ist, sollten Sie jede Übung in einer Sequenz bis zu 3 Minuten jedoch nicht weniger als 30 Sekunden durchführen. Vollziehen Sie eine Sequenz von 18 Übungen ohne Pause zwischen den einzelnen Bewegungsmustern. Bringen Sie Ihren Pulsschlag in Ihre Trainingsherzfrequenzzone 70-85% Ihres Maximalpulses. Ihr Maximalpuls errechnet sich wie folgt: 220-Alter.

Falls Ihr Training ein sportartspezifisches Training ist, vollziehen Sie Übungen und entwickeln Sie Bewegungen, die den Widerstand im Wasser provozieren. So z.B. kann eine Wurfbewegung, ein Tennisschlag oder ein Torschuß im Fußball präzise durch die Benutzung der Water Weights Geräte simuliert werden.

Übungen für die Beine mit Water Weight® Boots

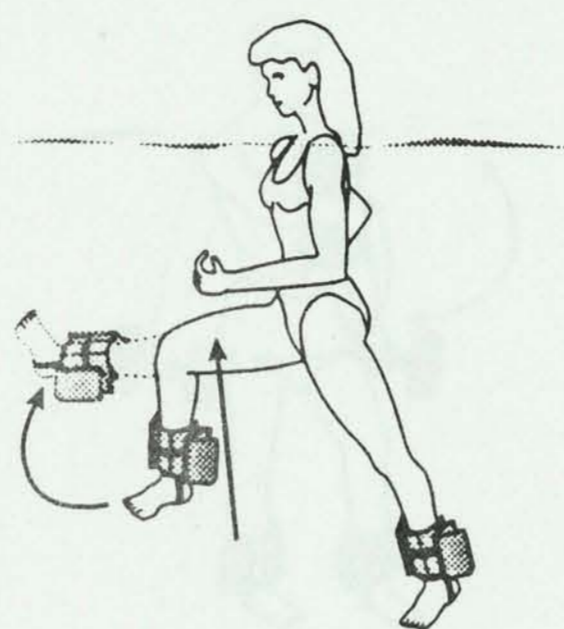
Üb. 10



Vorwärts/Rückwärts gehen

In der Ausgangsstellung sind die Füße schulterbreit auseinander. Gehen Sie nach vorne indem Sie einen Fuß vor den anderen setzen. Vergrößern Sie die Schrittlänge kontinuierlich. Anschl. rückwärts gehen. Bauchmuskulatur anspannen.
Schwerpunkt: Aufwärmen v. Beine/Oberkörper
Option: Kombiniere mit Üb.1 oder 3

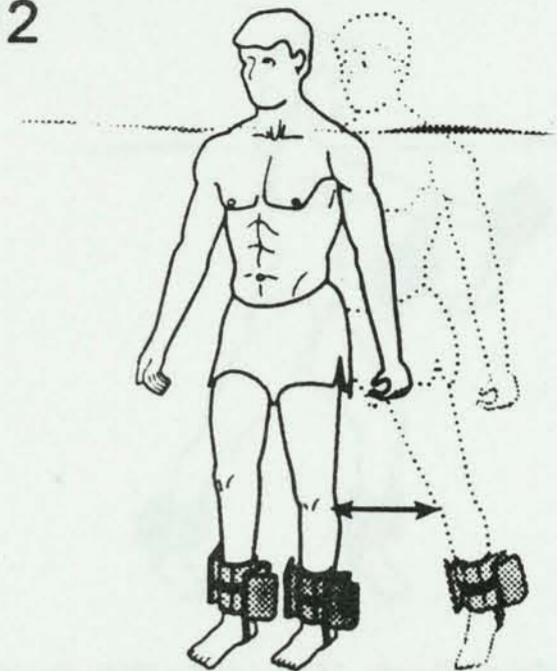
Üb. 11



Marschieren wie die Soldaten

Beim vorwärts Gehen das Knie anheben und den Unterschenkel nach vorne kicken und danach aufsetzen. Bein wechseln. Die Bauchmuskulatur ist fest.
Schwerpunkt: Gesäß, Oberschenkel, Beine
Option: Kombiniere mit Üb. 2 oder 3

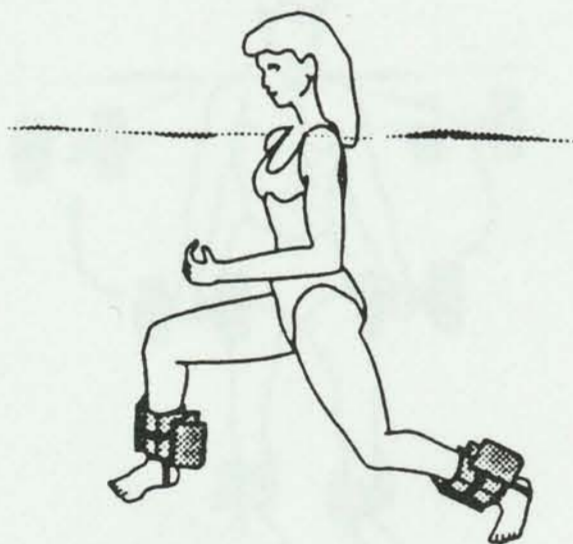
Üb. 12



Seitschritt

Beide Füße stehen parallel und zeigen nach vorne. Schritt zur Seite mit dem einen Bein und nachholen des anderen. Seitschritt u. Wdh. danach Richtungswechsel.
Schwerpunkt: Gesäß, innere u. äußere Oberschenkel
Option: Kombiniere mit Übung 6, 7 oder 9

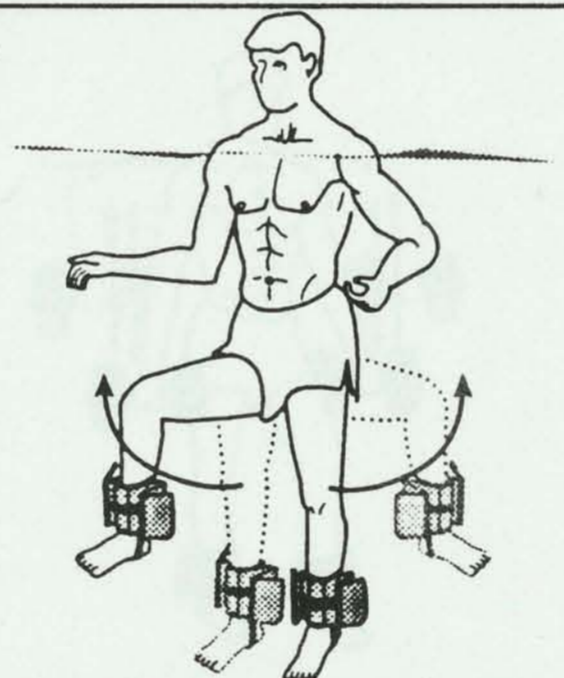
Üb. 13



Schrittstellung

Ein Bein nach vorne stellen. Den Schritt zunehmend vergrößern indem das hintere Knie abgesenkt wird. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Gewicht auf das vordere Bein u. strecken bis zur aufrecht stehenden Position. Bauchmuskulatur ist angespannt.
Schwerpunkt: Oberkörper u. Beine
Option: Kombiniere mit Üb. 2, 4 oder 5

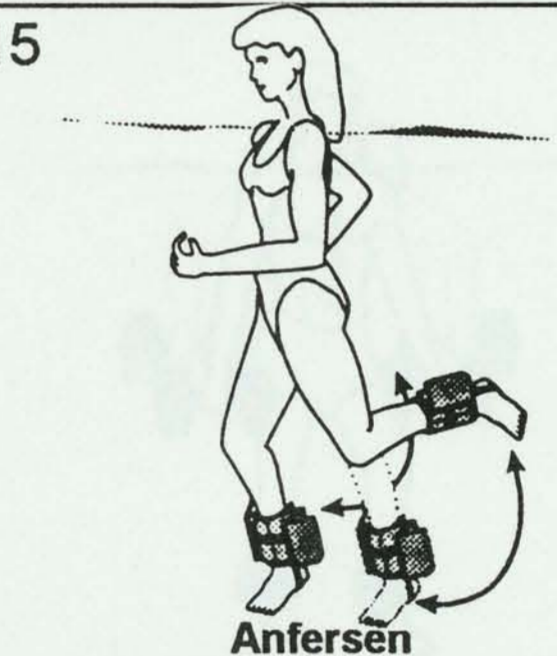
Üb. 14



Außendrehung des hohen Knies

Alternierendes Heben des Knies und Außenrotation soweit wie es bequem möglich ist. Mit langsamen Bewegungen beginnen und die Geschwindigkeit steigern bis sie einer Laufbewegung am Ort ähnelt. Bauchmuskulatur ist angespannt.
Schwerpunkt: Gesäß, Oberschenkel, Beine
Option: Kombiniere mit Üb. 8

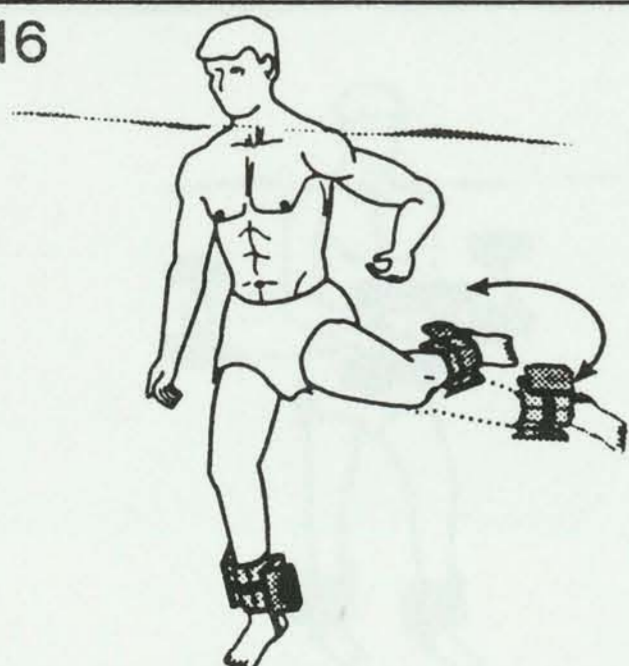
Üb. 15



Anfersen

In der Ausgangsposition sind die Füße wieder schulterbreit geöffnet. Die Beine sind gebeugt und die Fersen werden dem Po alternierend in einer Kick-Bewegung angenähert. Die Bauchmuskulatur ist angespannt. Langsam beginnen, denn das Training der Oberschenkel-Rückseite soll mit Vorsicht erfolgen.
Schwerpunkt: Gesäß, Oberschenkel, Beine
Option: Kombiniere mit Üb. 1 oder 8

Üb. 16

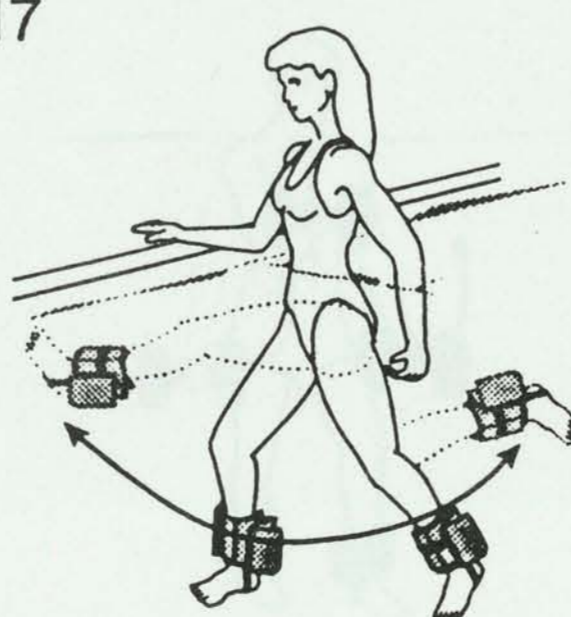


Karate Kicks

1. Anheben des Oberschenkels u. Fußes zur Seite
2. Kick des Unterschenkels zur Seite
3. Anbeugen des Unterschenkels nach hinten
4. Absenken des Oberschenkels u. Fußes bis zum Stand

Schwerpunkte: Gesäß, Oberschenkel, Beine
Option: Kombiniere mit Üb. 3

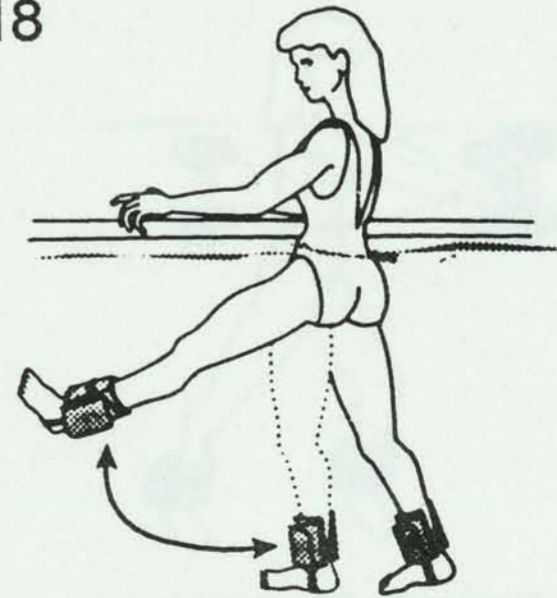
Üb. 17



Die Laufbewegung

Die Ausgangsstellung ist senkrecht zur Wand. Das der Wand entgegengesetzte Bein bewegt sich in einer Radfahrbewegung. Der Bewegungsradius wird zunehmend größer. Der Rücken soll dabei nicht überstreckt werden.
Schwerpunkt: Gesäß, Oberschenkel, Beine
Option: Kombiniere mit Üb. 3

Üb. 18



Seitliches Beinheben (Plie)

Die Ausgangsstellung ist frontal zum Beckenrand. Das linke Bein schwingt nach oben und wird wieder zurückgeführt hinter das rechte Bein, während dies eine Plie-Beugebewegung macht. Nach mehreren Wdh. Wechsel zum anderen Bein.
Schwerpunkt: Gesäß, innere u. äußere Obersch.