



Barbara Lechner
Trainerin in der Erwachsenenbildung



PYRAMIDENTRAINING IN DER AQUA-FITNESS

Herzlich willkommen in der aufregenden Welt der Aqua-Fitness im Vereinssport!

In den letzten Jahren hat sich Aqua-Fitness zu einer immer beliebteren und begeisternden Form des Trainings entwickelt, die Menschen **jeden Alters und Fitnesslevels** anspricht. Das Geheimnis hinter diesem neuen Trend liegt im perfekten Zusammenspiel von **Bewegung und Wasser**, das ein einzigartiges und **effektives Workout-Erlebnis** bietet.

Aqua-Fitness kombiniert die Vorzüge von traditionellem Fitnesstraining mit den herausragenden Vorteilen des Wassers. In einem Pool oder Schwimmbecken werden spezielle Übungen und Bewegungsabläufe durchgeführt, bei denen der Wasserwiderstand genutzt wird, um Muskeln zu stärken und den Körper zu formen. Das Wasser wirkt dabei als **natürlicher Widerstand**, der gelenkschonendes Training ermöglicht und das Verletzungsrisiko minimiert. Gleichzeitig sorgt die **Auftriebskraft** des Wassers für ein Gefühl der **Leichtigkeit** und ermöglicht Bewegungen, die an Land nicht möglich wären.

Ein weiterer großer Vorteil von Aqua-Fitness liegt in seiner **Vielseitigkeit**. Ob ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining oder ein gelenkschonendes Programm oder nur **Spaß am Training** im Wasser gesucht wird – Aqua-Fitness hat für jede:n etwas zu bieten! Es gibt eine breite Palette von Übungen, die sowohl im **flachen** als auch im **tiefen** Wasser ausgeführt werden können. Aqua-Fitness bietet Trainingsvariationen von **A bis Z**: Aqua-Aerobic über Aqua-Body-Shaping, Aqua-Fascia Moves, Aqua-(Indian-)Balance, Aqua-Gymstick, Aqua-HIIT, Aqua-Jogging, Nordic-Aqua-Sports, Aqua-Pyramidentraining, Aqua-Rücken-Power und Aqua-smovey bis hin zu Aqua-Zumba. Dabei werden verschiedene **Trainingsutensilien** wie Poolnudeln, Aqua-Hantel oder auch der Wasserwiderstand gezielt eingesetzt. Dies ermöglicht den Teilnehmer:innen, ein individuell angepasstes Training zu genießen, das ihren persönlichen Zielen und Bedürfnissen entspricht.

Aqua-Fitness ist jedoch nicht nur ein herausragendes Training für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die **mentale Entspannung**. Das sanfte Streichen des Wassers an der Hautoberfläche, das Rauschen des Wassers und das Eintauchen in eine entspannte Umgebung haben eine beruhigende Wirkung auf Geist und Seele, was zu Stressabbau und einem **gesteigerten Wohlbefinden** führt.

Besonders attraktiv ist Aqua-Fitness auch für ältere Menschen, Schwangere oder Personen mit eingeschränkter Mobilität.

Die wohltuende Wirkung des Wassers **fördert das Körpergefühl**, steigert die **Beweglichkeit** und schafft ein angenehmes Trainingsumfeld.

In den letzten Jahren haben immer mehr Vereine Aqua-Fitness als **willkommene Abwechslung** zu den herkömmlichen Sportarten in ihr Angebot aufgenommen und begeisterte Mitglieder gewonnen. Es bietet eine fantastische Möglichkeit, die Mitgliederbasis zu erweitern und **neue Zielgruppen** anzusprechen, die nach einer unterhaltsamen und wirkungsvollen Alternative zum herkömmlichen Training suchen. Durch das gemeinschaftliche Erlebnis im Wasser wird der **soziale Aspekt** gestärkt, was nicht nur den **Teamgeist** fördert, sondern auch den **Spaßfaktor** erhöht.

Innovation im Vereinssport bedeutet, mit der Zeit zu gehen und neue Wege zu beschreiten. Aqua-Fitness erfüllt diese Kriterien auf vorbildliche Weise und eröffnet Vereinen und ihren Mitgliedern ein innovatives, effektives und zugleich unterhaltsames Trainingserlebnis. Egal ob als Ausgleich zum Alltag, als gezielte Gesundheitsvorsorge oder einfach nur aus Freude an der Bewegung – Aqua-Fitness steht für ein **ganzheitliches Sportkonzept**, das die Wellen des Erfolgs auch in Sportvereinen garantiert zum Schwingen bringen wird. Tauchen wir ein in die Faszination dieses innovativen Trends im Vereinssport und lassen uns von der Magie des Wassers verzaubern. Entdecken wir, wie Aqua-Fitness Leben verändern kann! Willkommen in einer neuen Ära des Fitnesstrainings!

Ein Aquafitness-Workout fördert Kraft-Ausdauer, reduziert den Körperfettanteil, erhöht die Beweglichkeit und sorgt für kräftige Muskeln und straffe Haut. Gelenke werden geschont, während Muskelgruppen zum Einsatz kommen, die selten trainiert werden und dementsprechend erschlafft sind. Der Wasserdruck verbessert die Durchblutung und regt den Lymphfluss an. Die Massagewirkung des Wassers löst spürbar Verspannungen.

PYRAMIDENTRAINING

Das Pyramidentraining bietet eine hervorragende Möglichkeit, das Training im Wasser abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Das **Intervalltraining** spricht verschiedene Bereiche der **Ausdauer**¹ an. Die Kombinationen aus aeroben und kräftigenden Bewegungen der einzelnen Intervalle werden sowohl in der Länge als auch in der Intensität bewusst verändert und sind auch für Bewegungseinsteiger:innen geeignet. Dabei wird die **Intensität** schrittweise gesteigert, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren. Es ist wichtig, dass die Übungen den Teilnehmer:innen ein **ausgewogenes Training** bieten und gleichzeitig **Spaß** machen. Dafür sorgen **Musik** und verschiedene **Widerstandsgeräte**.

Diese Trainingsmethode kann in **Gruppenkursen** oder auch **individuell** durchgeführt werden und ist eine ideale Ergänzung zu anderen Aqua-Fitness-Einheiten.

¹ Siehe Literaturverzeichnis

Wichtig: Bevor du diese Übungen durchführst, stelle sicher, dass die Teilnehmer:innen Schwimmer:innen sind und keine gesundheitlichen Bedenken gegenüber dem Training im Wasser haben. Als qualifizierte:r Aquafit-Trainer:in passt du die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen an.

AQUA-FIT-PYRAMIDE

Das Pyramidentraining besteht aus mehreren **Übungsphasen** mit steigender Intensität. Es können verschiedene Aqua-Fitness-Übungen ausgewählt werden, die unterschiedliche Muskelgruppen ansprechen und die **Bewegungsfreiheit im Wasser** nutzen.

PHASENGESTALTUNG

Die Pyramide besteht aus einer **schrittweisen Steigerung** und anschließender **Reduzierung der Intensität**. Hier sind zwei Ansätze, wie das Pyramidentraining gestaltet werden kann.

- **Dauersteigerung**

Beginne mit einer Übung und führe sie für eine bestimmte Zeit aus, z. B. 30 Sekunden.

In der nächsten Phase erhöhe die Zeit auf beispielsweise 45 Sekunden, dann auf 60 Sekunden. Gehe anschließend wieder auf 45 Sekunden und abschließend auf 30 Sekunden zurück.

- **Wiederholungssteigerung**

Führe bei einer Übung zunächst eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen durch, z. B. 5. Dann steigere die Wiederholungen auf 10, 15. Dann reduziere wieder auf 10 und schließlich auf 5.

Aufwärmen

Beginne jede Aqua-Fitness-Einheit mit einem gründlichen Warm-up, um den Körper auf das bevorstehende Training vorzubereiten. Wähle leichte Übungen aus, die den ganzen Körper in Bewegung bringen und den Kreislauf anregen, z. B. lockeres Laufen, Hüpfen, Springen im flachen Wasser. Dabei Armeinsatz parallel oder diagonal durchs Wasser führen.

Intensität der Phasen und Pausen

Achte darauf, dass sich die Teilnehmer:innen bei den längeren Phasen nicht überanstrengen, sondern die Bewegungen kontrolliert und mit guter Technik ausführen. Pausen zwischen den Phasen können variieren und sollten ausreichend sein, um den Puls etwas zu senken und die Muskeln zu entspannen. Eine typische Pausendauer beträgt etwa 15–30 Sekunden.

Cool-down

Nach Abschluss des Pyramidentrainings beende die Aqua-Fitness-Einheit mit einem angemessenen Cool-Down. Führe langsame und sanfte Bewegungen im Wasser aus, um den Körper Schritt für Schritt herunterzufahren. Anschließend können Dehnübungen durchgeführt werden, um die Muskeln zu entspannen und die Flexibilität zu verbessern. Achtung vor zu starkem Abkühlen!

Beinübungen

- Laufen
- Kniehebelauf
- Robojog (Beine gestreckt im Kniegelenk)
- Radfahren
- Schersprünge
- Jumping Jacks
- Knee Kicks
- Ausfallschritte seitwärts

Armübungen

- Armkreisen vor/zurück und zurück/vor
- Trizeps-Dips am Poolrand
- Arme gestreckt seitlich abspreizen und heranziehen
- Armbeuge- und -streckbewegungen unter Wasser

Ganzkörperübungen

- Schwebend Radfahren
- Schwebend Jumping Jacks/Knee Lifts
- Schwebend kicken aus dem Kniegelenk

Core-Übungen

- Auf der Schwimmmatte treiben – gute Bauchspannung – Beinbewegungen im Wasser
- Toe Tip zum Beckenrand
- Rücken am Beckenrand und Jumping Jacks (Kontakt zum Beckenrand beibehalten)

ÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER:INNEN

- **Einlaufen:** 10 Minuten im Wohlfühltempo
- **Pyramiden-Training:** 10 Sekunden höchste Intensität – 10 Sekunden locker – 20 Sekunden höchste Intensität – 20 Sekunden locker ... bis 60 Sekunden, dann die Pyramide wieder rückwärts.
Die Pyramide zweimal wiederholen, dazwischen 5 Minuten lockeres Joggen als Pause.
- **Auslaufen:** 10 Minuten locker
- **Gesamtzeit:** ca. 30 Minuten

Trainingsvorschlag

Ein- bis zweimal pro Woche. Als regenerative Maßnahme kann stattdessen eine lockere Aqua-Jogging-Einheit gemacht werden. So wird die Muskulatur nach einer vorangegangenen harten Trainingseinheit gelockert und die Durchblutung gefördert. Passe es an die Tiefe des Wassers an.

Phasen	Übung Beine	Übung Arme	Material ²	min
Wam-up	Aqua-Walking/Aqua-Jogging - lockeres Eingehen bzw. Einlaufen	Verschiedenster Armeinsatz (Schneiden, Fausten, Schaufeln)		12:00
Pause	Leicht in Bewegung bleiben	Schulterkreisen parallel		0:30
Pyramide 1	Skippings – schneller Kniehebelauf		Poolstick	1:00
Pause	leicht in Bewegung bleiben	Schulterkreisen re/li	Poolstick unter Achsel	0:30
Pyramide 2	Jumping Jacks	Synchrones Abspreizen	Poolstick	2:00
Pause	Hüftkreisen re/li	Scullings (8er) zur Stabilisation	Poolstick unter Achsel	0:30
Pyramide 3	Hocksprung geschlossen/geöffnet	Seitlich/zwischen den Beinen nach unten drücken	Poolstick	3:00
Pause	Beinpendel re/li	Scullings (8er) zur Stabilisation	Poolstick unter Achsel	0:45
Pyramide 4	Schere seitlings re/li	1 Arm drückt nach unten/anderer synchrone Scherbewegung	Poolstick	4:00

Phasen	Übung Beine	Übung Arme	Material ²	min
Pause	Leichtes Laufen	Parallele Pendelbewegung	Poolstick unter Achsel	0:45
Pyramide 5	Kicken – Rücken bleibt am Beckenrand	Rudern und Stabilisieren	Poolstick	3:00
Pause	Leicht in Bewegung bleiben	Scullings (8er) zur Stabilisation	Poolstick unter Achsel	0:30
Pyramide 6	Toe Tip an den Poolrand	Diagonal vorziehen	Poolstick	2:00
Pause	Leicht in Bewegung bleiben	Schulterkreisen parallel		0:30
Pyramide 6	Trizeps-Dips am Poolrand (Rücken am Poolrand)	Strecken und Beugung am Beckenrand fixiert		1:00
Pause	Leicht in Bewegung bleiben	Beugung und Streckung		0:30
Stretching	Große Muskelgruppen	Große Muskelgruppen		3:00
Coil-down	Variation Auslaufen, Springen, Kicken	Lockere Pendelbewegung		8:00

Die Pyramiden-Struktur bedeutet, dass du die Intensität der Übungen allmählich steigerst und dann wieder reduzierst. Du könntest z. B. mit einer Wiederholung jeder Übung beginnen, dann auf zwei, drei, vier und wieder auf zwei und eine Wiederholung zurückgehen. Dadurch wird die Herzfrequenz kontrolliert erhöht und wieder heruntergefahren, was ein effektives und gleichzeitig schonendes Training ermöglicht.

Denke daran, dass die Übungen an das Fitnesslevel der Teilnehmer:innen angepasst werden sollten und es wichtig ist, auf die Sicherheit und korrekte Übungsausführung zu achten. Ermutige die Teilnehmer:innen, ihr eigenes Tempo zu wählen und Pausen einzulegen, wenn nötig.

Literatur

AQUA JOGGING: Birkner/Roschinsky, Meyer & Meyer Verlag
 DAS AQUANUDEL Workout-Buch: Shimizu/Tachikawa, Meyer & Meyer Verlag
 AQUAFITNESS: Mimi Rodriguez Adami, DK Verlag
 AQUAFITNESS: Silke Amthor, Südwest Verlag
 AQUAJOGGING: Wilke/Fessler/Hoeft-Blex, Limpert Verlag
 FIT MIT DER AQUANUDEL: Claudia Schwark, Meyer & Meyer Verlag

AQUATRaining Huey/Forster, Meyer & Meyer Verlag;1997, The complete waterpower workout book
AQUA WALKING: Michiaki Ono, Dehag Verlag
AQUAFITNESS in der Schwangerschaft Sandra Eberlein, Meyer & Meyer Verlag
Aqua Fitness Instruktor Ausbildungsskriptum: ST& L Fitness Stoiber & Lechner, 1999
The scientific and clinical application of elastic resistance, Phillip Page/Todd S. Ellenbecker Human Kinetics, 2003, ISBN 0736036881, 9780736036887
Handbuch "13. AQUAtic Fitness Convention" in Karlsruhe 2009
Handbuch "8. Aqua-Festival": Aqua Medical Akademie, Berlin 2010
Handbuch "15. Aqua-Festival": Aqua Medical Akademie, Berlin 2017
Aqua Fitness: Andrea Röwekamp, Thorsten Dargatz, 202;Verlag Copress
Gelenkschonende Wassergymnastik für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft
Aquajogging als Ausdauertrainingsform bei orthopädischen Beeinträchtigungen": Weidmann D. /Wydra G.
<http://www.sportpaedagogik-sb.de/pdf/aquajog.pdf>