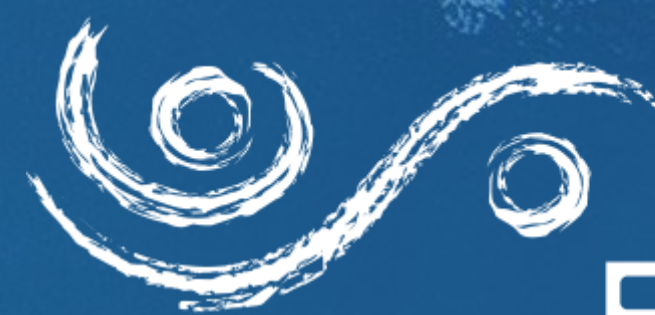




Aquafitness im Leistungsschwimmen – Mehrwert für Wettkampfsportlerinnen und Wettkampfsportler



BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.

Aquafitness: Brauchen Vereine das wirklich?

Nein – wenn es nur Beschäftigung im Wasser ist.

Ja – wenn es Belastung steuert, Regeneration ermöglicht und bei Beschwerden Alternativen schafft.

Die entscheidende Frage: Löst Aquafitness ein echtes Trainingsproblem – oder füllt es nur freie Wasserzeit?

Fallbeispiel

Ein Kaderschwimmer kommt aus dem Saisonhöhepunkt.

Seine Schulter ist leicht gereizt, seine Motivation begrenzt.

Welche Alternativen bieten sich an?

Diskutiert die Möglichkeiten: Pause, Athletik, Technik, Aquajogging und Radfahren.

Kann Aquafitness eine Lösung sein?

Warum Aquafitness?

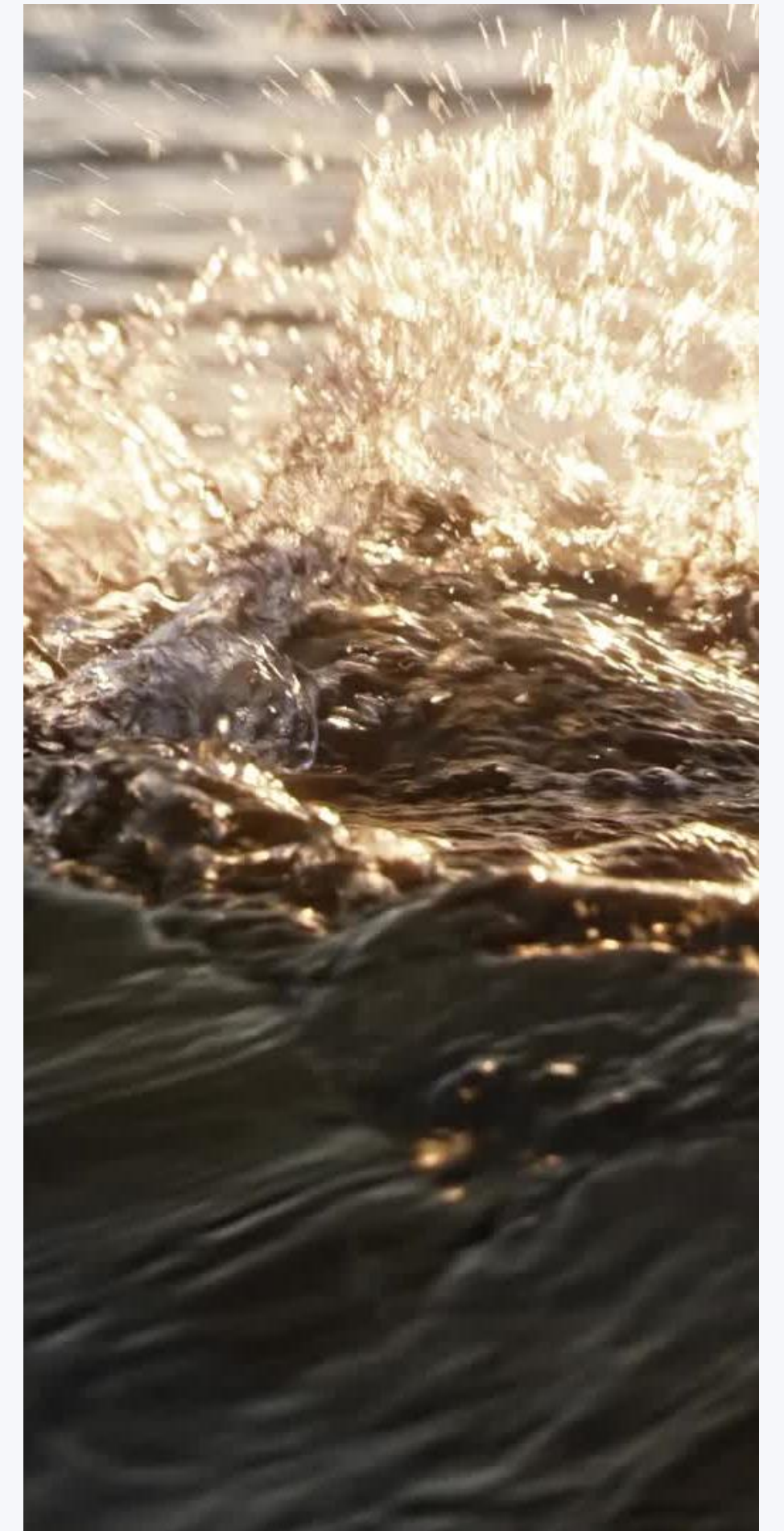
Das Wasser stärkt die Kraft.

Die Beweglichkeit wird gefördert.

Auch die Ausdauer verbessert sich.

Koordination schult die Kontrolle.

Die Belastung wird gezielt gesteuert.



Eigenschaften des Wassers

Der Auftrieb entlastet die Gelenke.

Der Wasserwiderstand setzt einen dauerhaften Muskelreiz.

Der hydrostatische Druck verbessert die Körperwahrnehmung.

Auftrieb und Widerstand wirken besonders effektiv zusammen.

Nutzen für Leistungsschwimmer

Aquafitness unterstützt die aktive Regeneration.

Der Trainingsumfang bleibt erhalten.

Die Kraftausdauer verbessert sich.

Die Rumpfstabilität nimmt zu.

Neue Bewegungen schaffen Abwechslung.

Grenzen von Aquafitness

Aquafitness ersetzt kein Techniktraining.

Aquafitness ersetzt keine Wettkampfgeschwindigkeit.

Aquafitness ersetzt kein Starttraining.

Aquafitness ersetzt kein Wendentraining.

Aquafitness ergänzt das Training, ersetzt es aber nicht.

Einordnung in die Saisonplanung

In der Übergangsphase regenerieren die Aktiven.

In der Vorbereitungsphase wird Belastbarkeit aufgebaut.

In der Wettkampfphase zählt die Spezifität.

Regeneration begleitet jede Saisonphase.

Je näher der Wettkampf rückt, desto wichtiger wird die Spezifität.

Übergangsphase

Nach den Hauptwettkämpfen sinkt die Belastung.

Die mentale Erholung steht im Mittelpunkt.

Die Athletik bleibt erhalten.

Aufbauphase

Die Kraftausdauer wird aufgebaut.

Die Rumpfstabilität wird verbessert.

Die allgemeine Belastbarkeit nimmt zu.

Welche Inhalte trainiert ihr aktuell an Land?

Wettkampfphase

Die Trainingsumfänge bleiben gering.

Die Regeneration steht im Vordergrund.

Kompensationstraining gleicht Belastungen aus.

Die Trainingsspezifität darf Aquafitness nicht weichen.

Einsatz nach Verletzungen

Aquafitness kann genutzt werden, eine Schulterreizung entlasten.

Aquafitness kann bei Patellaproblemen angepasst werden.

Auch das Sprunggelenk lässt sich kontrolliert belasten.

Aquafitness ersetzt keine Therapie und erfordert ärztliche Freigabe sowie individuelle Anpassung.

Welche Muskeln?

Delphinschwimmen	Rückenschwimmen
Der Delfinbeinschlag beginnt im Rumpf. Bauchmuskulatur, Rückenstrecker und Hüfte arbeiten zusammen.	• Hintere Schulter, Trapezmuskel und Latissimus leisten die Hauptarbeit.
Brustschwimmen	Kraulschwimmen
Adduktoren und Gesäßmuskulatur unterstützen die Kniestabilität. Warum spielt Stabilisation hier eine große Rolle?	• Latissimus, Brustmuskel, Trizeps und Schulter erzeugen den Vortrieb. • Rumpf und Schulterstabilisatoren werden dabei oft unterschätzt.

Welche Materialien?

Es gibt einen Haufen an Materialien, die eingesetzt werden können. Die Frage ist, was steht zur Verfügung. Eine Anschaffung ist unter dem Kostenaspekt zu betrachten

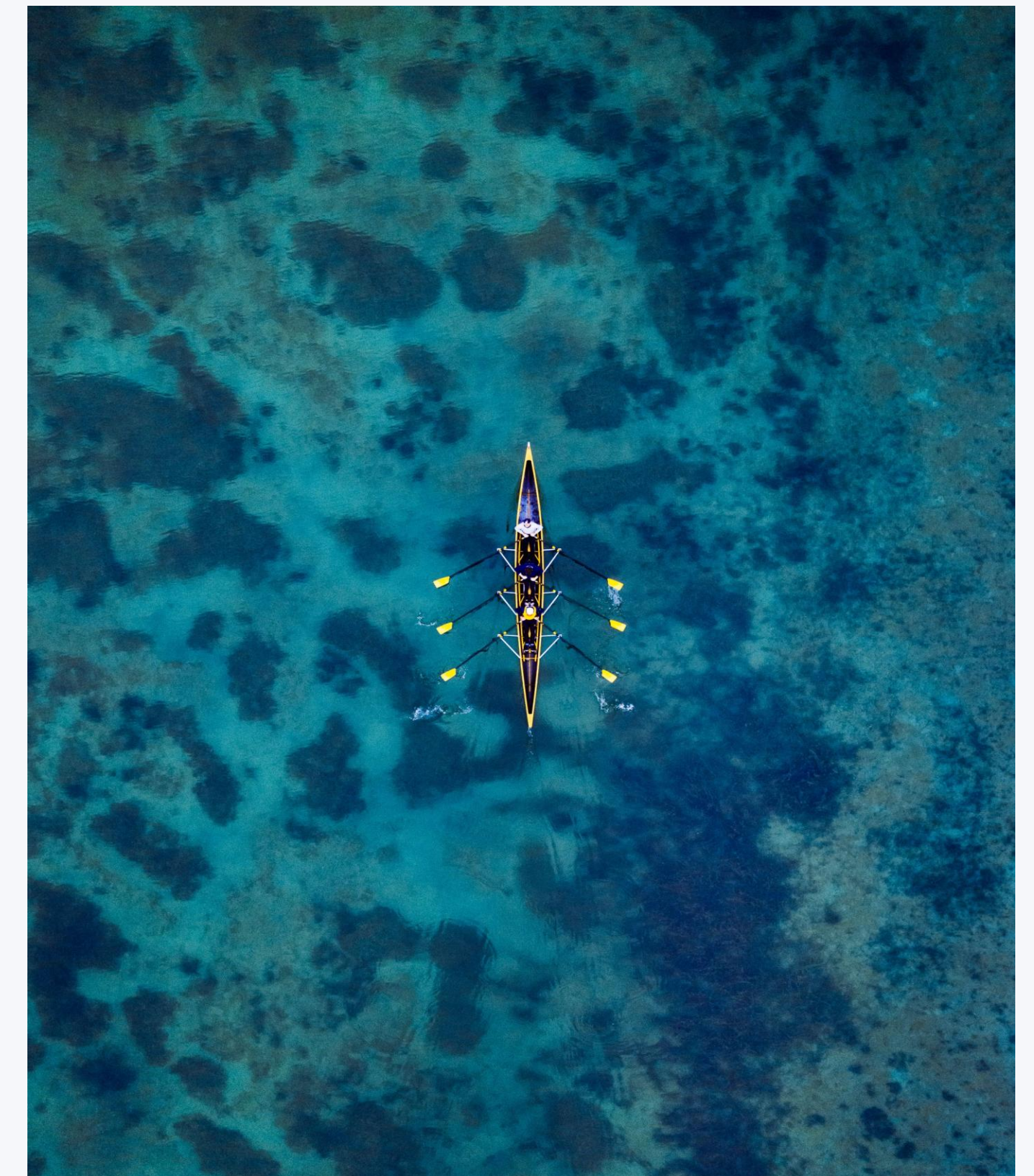
Zur Auswahl stehen:

- Poolnudel
- Aqua-Hanteln
- Schwimmbretter
- Aqua-Discs
- Aqua-Steps
- Schwimmgürtel
- Aqua-Jogging-Schuhe
- Balance-Pads
- Schwimmringe
- Aqua-Trampoline
- Wasserbälle
- Widerstandshandschuhe
- Aqua-Tubes
- Schwimmflossen

Materialvorschlag

Im Schwimmtraining gibt es das Material bereits in der Schwimmflasche:

Poolnudeln, Schwimmbretter, Pullkicks, Paddles sind für den Einsatz in der Aquafitness durchaus geeignet. Am einfachsten ist der eigene Körper. Es erspart die teure Investition in Materialien.



Schulterstabilität

Schulterprobleme zählen zu den häufigsten Beschwerden im Schwimmen.

Im Wasser lassen sich Bewegungen kontrolliert ausführen.

Die Belastung kann schrittweise gesteigert werden.

Brustmuskulatur

Es geht nicht nur um Kraftentwicklung.

Entscheidend ist die Kontrolle des Bewegungswegs.

Welche Übungen eignen sich?

Core-Training

Eine stabile Wasserlage verbessert die Kontrolle.

Der Rumpf überträgt die Kraft.

Gute Stabilität erhöht die Effizienz.

Hüfte und Beine

Jumping Jacks (Hampelmänner)

Kniehebelauf

Cross-Country-Bewegungen.

Welche Schwimmlage profitiert besonders davon?

Belastungssteuerung

Die Belastungssteuerung erfolgt über die Geschwindigkeit.

Variationen erfolgen durch den Bewegungsumfang.

Material/Hilfsgeräte sorgen für zusätzlichen Widerstand.

Anpassungen der Belastungsdauer steuert die Belastung.

Dieselbe Übung wirkt langsam oder schnell deutlich unterschiedlich.

Beispielstunde: Erwärmung

Aktivierung Herz-Kreislauf-System.

Mobilisierung der Gelenke.

Vorbereitung des Körpers auf die Bewegungen.

Hauptteil I: Kraftausdauer

Umfang: 3 Runden.

Belastung: 45 Sekunden.

Pause: 15 Sekunden.

Die subjektive Belastung liegt bei 13-15 auf der Borg-Skala

Hauptteil II: Rumpfstabilität

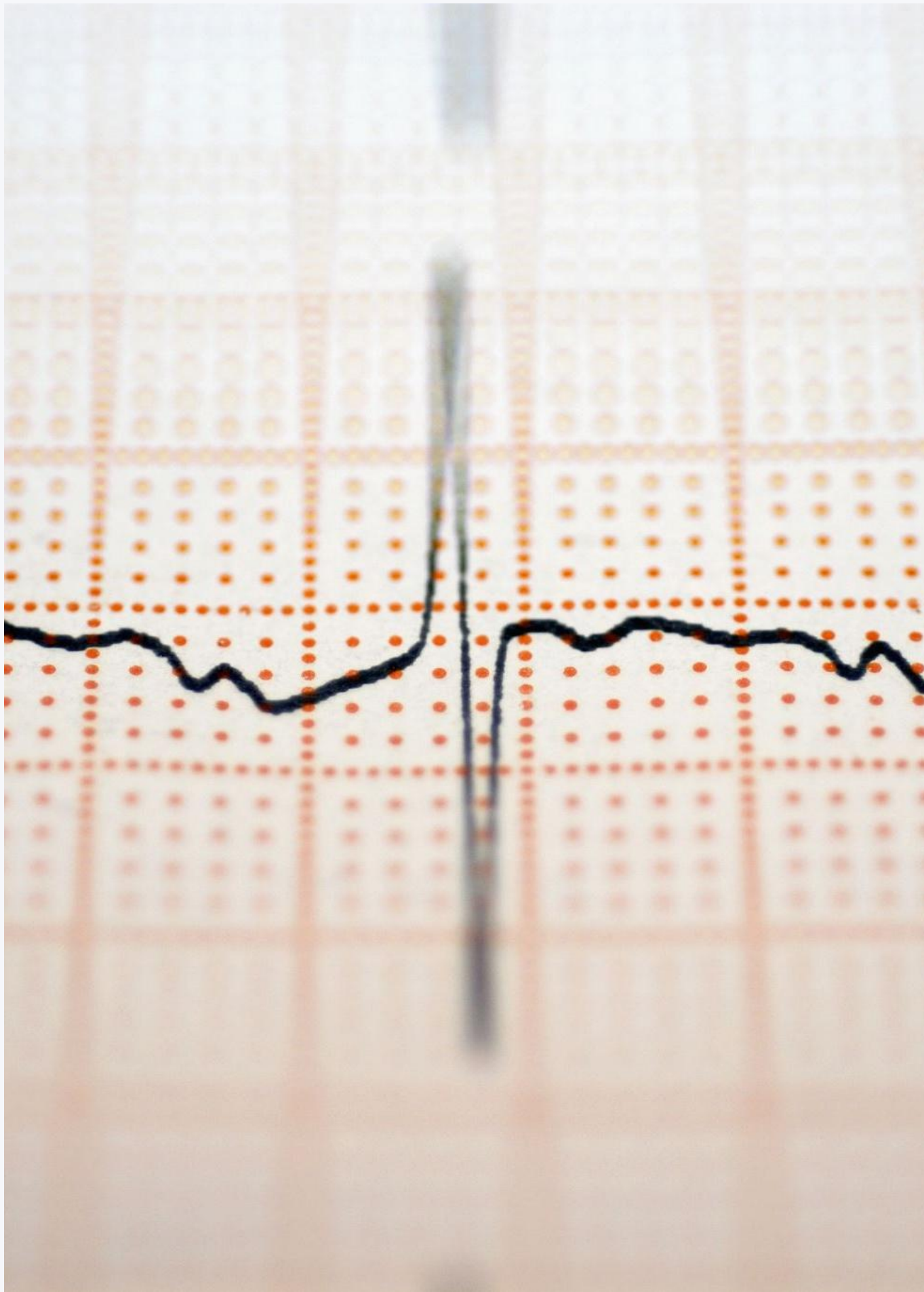
Die Bewegungsqualität ist wichtiger als die Intensität.

Körperspannung halten

Stabile Haltung beachten

Gleichgewicht sichern

Cool-down



Normalisierung des Puls.
Reduzierung des Muskeltonus.
Förderung der Beweglichkeit.

Fazit: Aquafitness im Trainingsjahr

Gezielt periodisieren – den richtigen Zeitpunkt nutzen

1. Wann einsetzen? (Periodisierung)

Übergangsphase (Post-Saison): Sehr hoch (Ideal)

Aktive Regeneration, Muskeldetonisierung & Erhalt der Grundlagenausdauer ohne Gelenkbelastung.

Allgemeine Aufbauphase (VP I): Hoch (Ergänzend)

Gezielte Core- & Schulterstabilisation, Beseitigung von Muskel-Dysbalancen.

Spezifische Phase (VP II) / Reha: Eingeschränkt / Individuell

Belastungssteuerung bei Schulter-/Knieproblemen & Recovery nach Extrembelastungen.

2. Wann NICHT einsetzen?

Wettkampfphase (Tapering & Wettkampf): Keine Empfehlung (Tabu)

Verfälscht das Fein-Wassergefühl (andere Abdruckebenen & Frequenzen).

Stört die spezifische Ansteuerung für die maximale Vortriebsdynamik.

Aquafitness ist ein Tool für Regeneration, Rumpf-Stabilität und Reha – stark in der Vorbereitung, tabu im Wettkampf!