

**Institut zur Förderung der funktionalen  
Gesundheit (IFFG) e.V.**



## **Rahmentrainingsplan für das Funktionstraining im Wasser mit Kleingeräten**



**Peter Klug**  
*Sporttherapeut*

**Christopher Böttner**  
*Sportwissenschaftler*

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Aufwärmen.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Schwimnudel .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Aqua BodyFlex .....</b>	<b>23</b>
<b>3. Schwimmhanteln.....</b>	<b>44</b>
<b>4. Schwimmbretter.....</b>	<b>58</b>
<b>II. Abwärmen .....</b>	<b>79</b>

# I. Aufwärmen

**Übungszeit:** 5-10 Minuten

**Ort:** im Stehwasser

**Intensität:** locker

**Anmerkungen:** Übungen können auch mit dem Übungsgerät der Stunde durchgeführt werden

**Übungen:**

1. *Schulter kreisen vorwärts und rückwärts*

- die Arme hängen seitlich am Körper herunter

2. *Armkreisen vorwärts und rückwärts*

- die Hände sollten dabei ins Wasser gleiten und nicht platschen, als Partnerübung mit Schwimmnudel möglich

3. *Einbeinstand*

- auf einem Bein stehen und das freie Bein schwingt oder kreist

4. *Streckleiter*

- mit den Armen abwechselnd eine imaginäre Streckleiter hochklettern, Beine wechselseitig mitbewegen und mit den Händen eine Greifbewegung durchführen

5. *Kniebeuge*

- Das jeweilige Gerät festhalten und in die Kniebeuge gehen, anschließend Beine wieder strecken

6. *Knie anziehen*

- langsame Bewegung der Knie Richtung Bauch

7. *Hüftkreisen*

8. *Hampelmann*

- Arme und Beine gleichzeitig vom Körper wegbewegen und wieder zurück

9. *Lokomotive*

Arme mit dem Übungsgerät Schwimmnudel oder Schwimmhantel abwechselnd vor und zurück bewegen, über Kopf möglich, als Partnerübung mit Schwimmnudel möglich

## 1. Übungsgerät: Schwimmnudel



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Ort:** Vorwiegend im Schwimmer Bereich, in Ausnahmefällen im Stehwasser

**Übungsform:** Entweder auf der Stelle mit 2 Minuten Dauertraining oder von einem Beckenrand zum anderen und wieder zurück

**Intensität:** Anspruchsvoll, jedoch nach eigenem Ermessen der Patienten individuell variierbar

**Pausen:** 10-15 Sekunden zwischen den Übungen mit: Schultern unter Wasser bringen/kreisen, Hände lockern, tiefe Atmung, Gerät loslassen

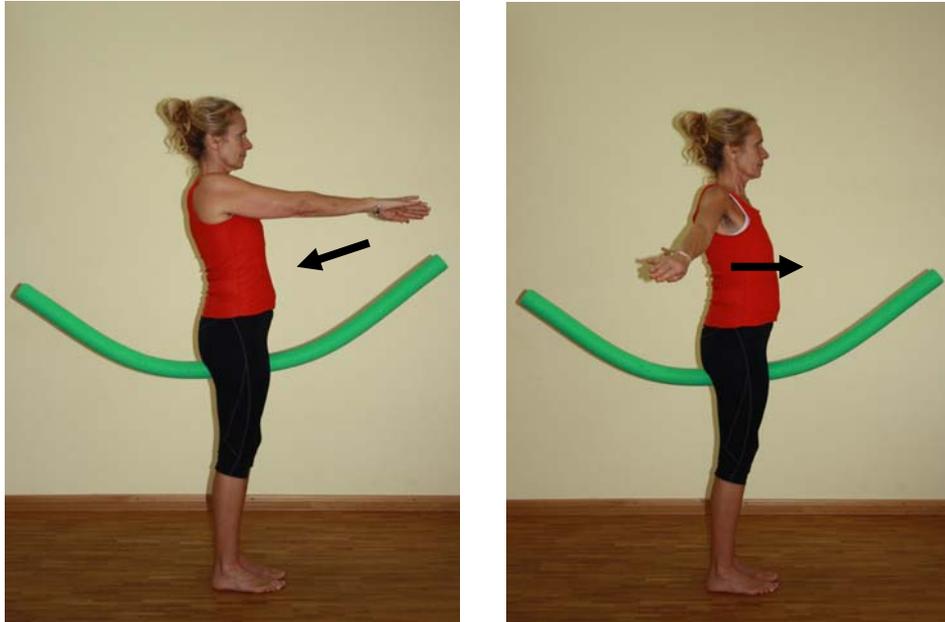
**Anmerkungen:** Auf geschlossene Finger zum Druckaufbau und angegebene senkrechte oder waagerechte Körperlage achten, Atmung berücksichtigen: Ausatmung konzentrische Bewegung/Einatmung: exzentrische Bewegung. Bei besonderer Berücksichtigung der Atmung ist die Atmung an den Pfeilen der Bewegungsskizze mit EIN(atmen) oder AUS(atmen) gekennzeichnet

**Übungen:** 1-18

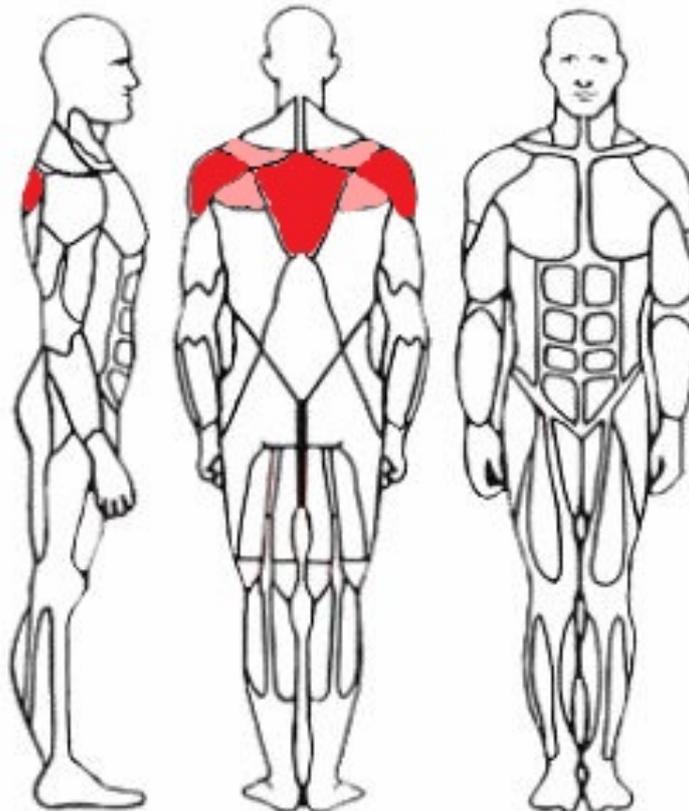
# 1. Brustschwimmen vorwärts

Position: senkrecht in der Schwimmnudel sitzen

Durchführung: die Arme seitlich nach hinten durch das Wasser ziehen, im Wasser wieder zurück führen; dabei wird die Übung von Beckenrand zu Beckenrand und zurück zum Start ausgeführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** obere Rückenmuskulatur und hintere Schultermuskulatur



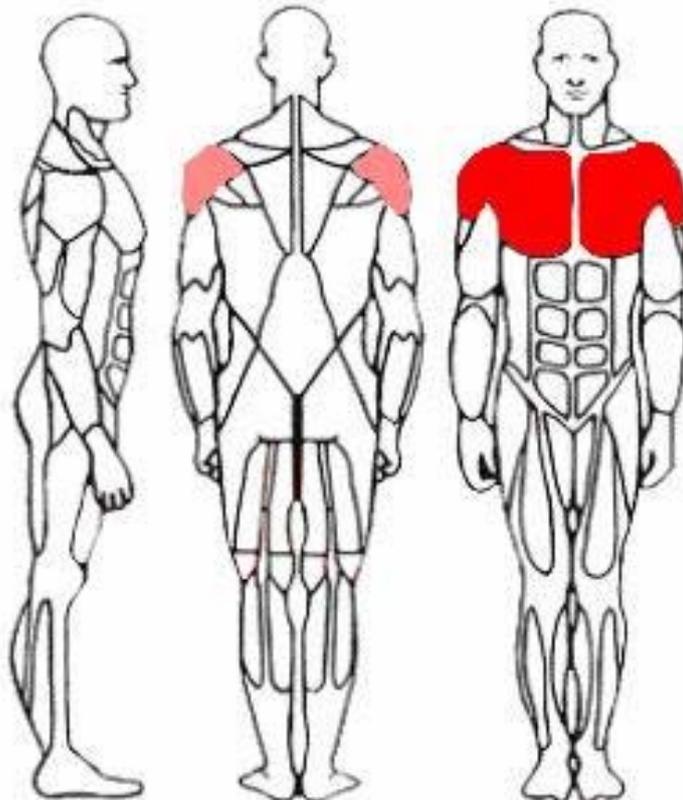
## 2. Brustschwimmen rückwärts

Position: senkrecht in der Schwimmnudel sitzen

Durchführung: die Arme seitlich nach vorne durch das Wasser drücken, im Wasser wieder zurück führen; dabei wird die Übung von Beckenrand zu Beckenrand und zurück zum Start ausgeführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** Brust- und Schultermuskulatur



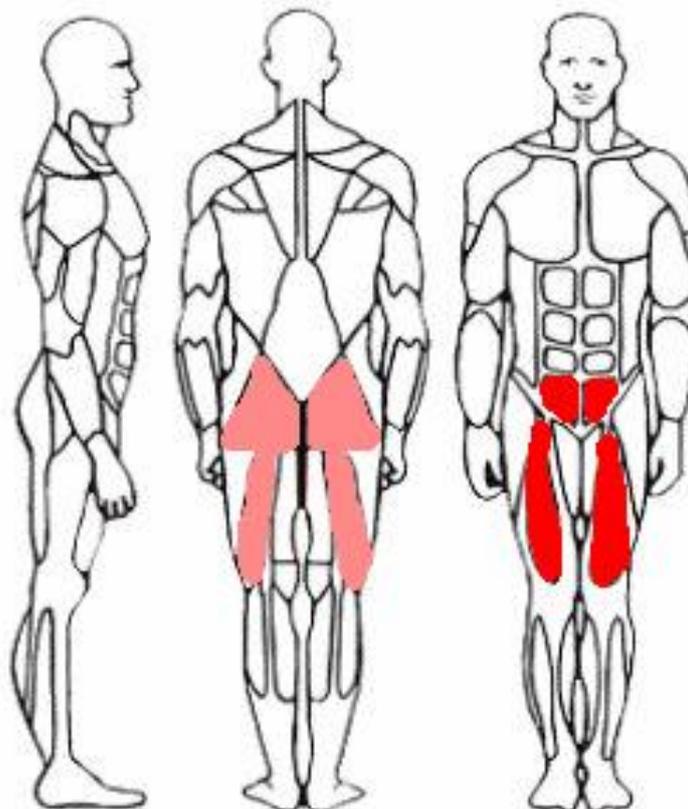
### 3. Wasserfahrrad vorwärts

Position: senkrecht in der Schwimmnudel sitzen, ggf. an dem vorderen Ende der Schwimmnudel mit beiden Händen anfassend

Durchführung: die Beine werden wie beim Fahrradfahren durch das Wasser geführt; dabei wird die Übung von Beckenrand zu Beckenrand und zurück zum Start ausgeführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** Bein- und Hüftmuskulatur (Extension und Flexion)



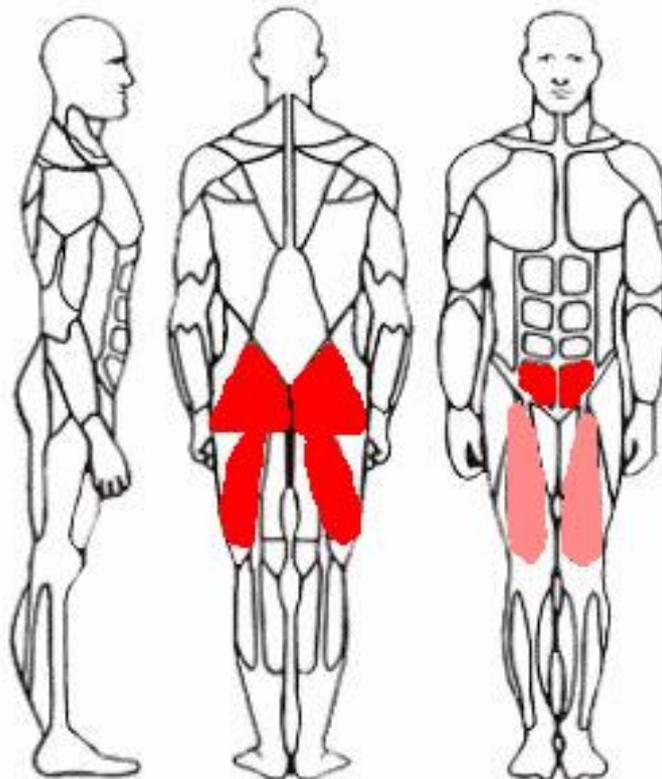
## 4. Wasserfahrrad rückwärts

Position: senkrecht in der Schwimmnudel sitzen, ggf. an dem vorderen Ende der Schwimmnudel mit beiden Händen anfassen

Durchführung: die Beine werden entgegengesetzt wie beim Fahrradfahren durch das Wasser rückwärts geführt; dabei wird die Übung von Beckenrand zu Beckenrand und zurück zum Start ausgeführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** Bein- und Hüftmuskulatur (Extension und Flexion)



## 2. Übungsgerät: Aqua BodyFlex



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Ort:** Vorwiegend im Stehwasser, dann mit Schwimmbrett und Bodyflex im Schwimmer Bereich

**Übungsform:** Auf der Stelle im Stehwasser mit 2 Minuten Dauertraining oder mit Schwimmbrett von einem Beckenrand zum anderen und wieder zurück im tiefen Wasser, bei den Oszillationsübungen wird in 3 Sätzen gearbeitet

**Intensität:** Anspruchsvoll, jedoch nach eigenem Ermessen der Patienten individuell variierbar, blauer Stab: leicht / silberner Stab: schwer

**Pausen:** 10-15 Sekunden zwischen den Übungen mit: Schultern unter Wasser bringen/kreisen, Hände lockern, tiefe Atmung, Gerät loslassen

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung konzentrische

Bewegung/Einatmung: exzentrische Bewegung. Bei besonderer Berücksichtigung der Atmung ist die Atmung an den Pfeilen der Bewegungsskizze mit EIN(atmen) oder AUS(atmen) gekennzeichnet. Oszillationsübungen nie alle hintereinander, Blätter sollten beim Durchzug immer aufgestellt sein

**Übungen:** 1-14 im Stehwasser auf der Stelle, 15-19 im Schwimmer/Nichtschwimmer Bereich mit Brett und Aqua BodyFlex

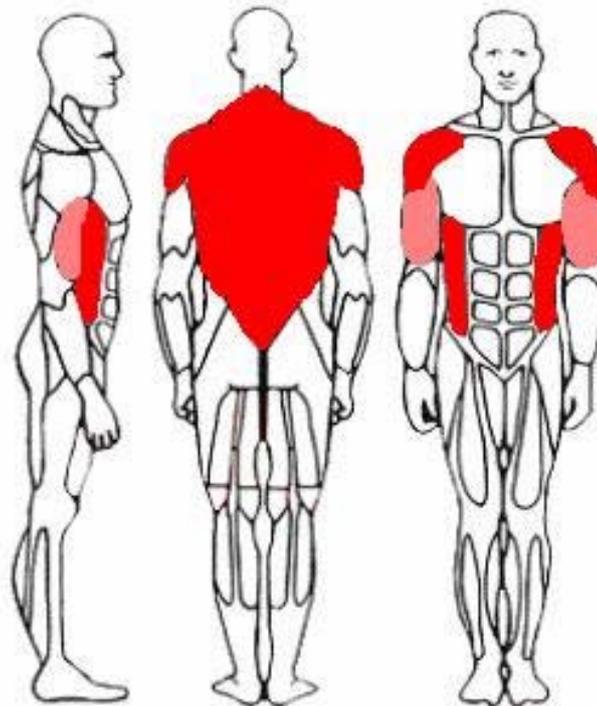
# 1. Paddeln vorwärts

Position: die Hände sind an den äußeren Griffpolstern des Stabes, aufrechter sicherer Stand im Wasser

Durchführung: der Stab taucht wechselseitig mit den Schaufeln vorne im Wasser ein, wird nach hinten durchgezogen und automatisch über dem Wasser wieder nach vorne gebracht, wie beim Paddeln im Kanu, die Bewegung wird nicht nur durch die Armarbeit sondern auch durch die Rumpfdrehung ermöglicht, im Verlauf der Übung sollte das Tempo erhöht werden



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** Rücken-, Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur



### 3. Übungsgerät: Schwimmhanteln



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Ort:** Vorwiegend im Schwimmer Bereich, in Ausnahmefällen im Stehwasser

**Übungsform:** Entweder auf der Stelle mit 2 Minuten Dauertraining oder von einem Beckenrand zum anderen und wieder zurück

**Intensität:** Anspruchsvoll, jedoch nach eigenem Ermessen der Patienten individuell variierbar, rote und grüne Schaumstoffhanteln sowie dunkelblaue Plastikhanteln: leicht / Blaue Schaumstoffhantel sowie hellblaue Plastikhantel: schwer

**Pausen:** 10-15 Sekunden zwischen den Übungen mit: Schultern unter Wasser bringen/kreisen, Hände lockern, tiefe Atmung, Gerät loslassen um Handmuskulatur zu entspannen

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung konzentrische

Bewegung/Einatmung: exzentrische Bewegung. Bei besonderer Berücksichtigung der Atmung ist die Atmung an den Pfeilen der Bewegungsskizze mit EIN(atmen) oder AUS(atmen) gekennzeichnet

**Übungen:** 1-13

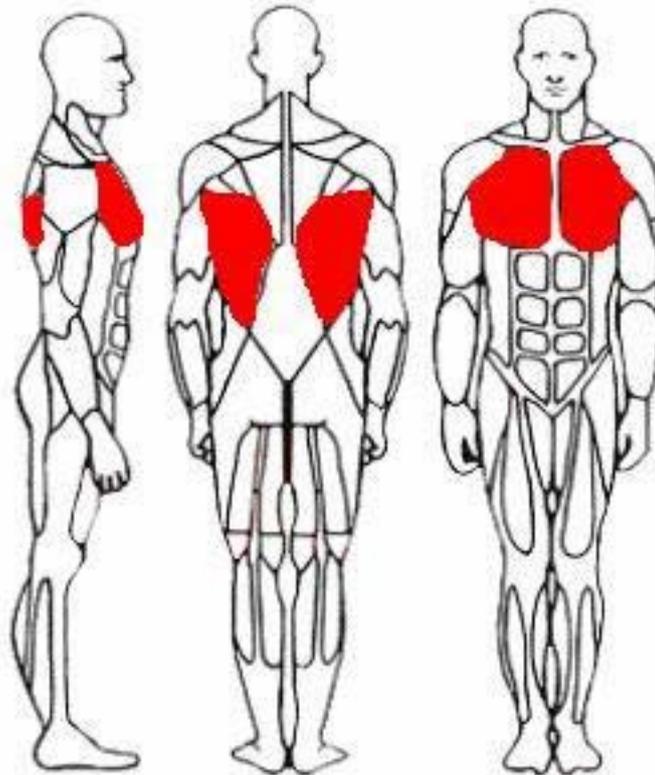
# 1. Arm senken und heben

Position: die Hanteln sind in der Hand und werden mit gestreckten Armen zur Seite gehalten

Durchführung: die Arme werden seitlich runter gedrückt, sodass die Stützstellung erreicht wird, anschließend wieder zur Ausgangsstellung zurück geführt; die Übung wird auf der Stelle und ungefähr 2 Minuten durchgeführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** Rücken- und Brustmuskulatur



## 4. Übungsgerät: **Schwimmbrett**



**Übungszeit:** 35 Minuten

**Ort:** Vorwiegend im Schwimmer Bereich, in Ausnahmefällen im Stehwasser

**Übungsform:** Entweder auf der Stelle mit 2 Minuten Dauertraining oder von einem Beckenrand zum anderen und wieder zurück

**Intensität:** Anspruchsvoll, jedoch nach eigenem Ermessen der Patienten individuell variierbar

**Pausen:** 10-15 Sekunden zwischen den Übungen mit: Schultern unter Wasser bringen/kreisen, Hände lockern, tiefe Atmung, Gerät loslassen

**Anmerkungen:** Atmung berücksichtigen: Ausatmung konzentrische

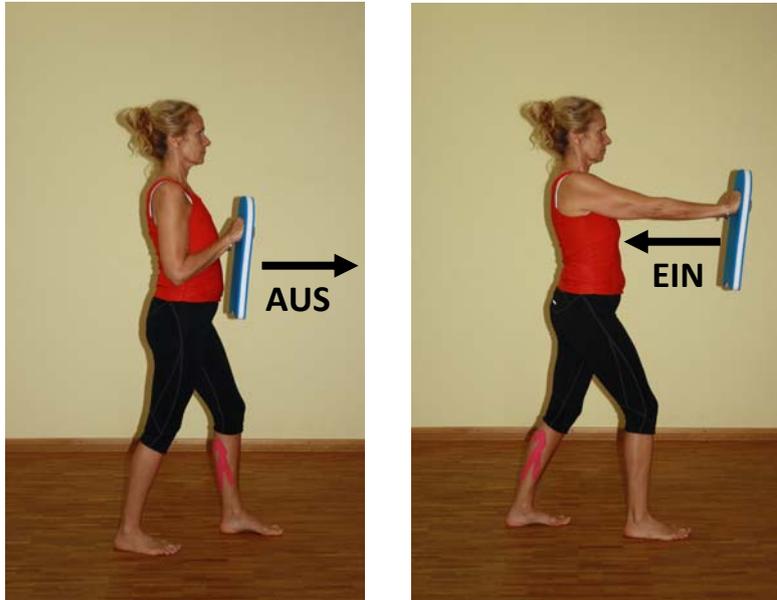
Bewegung/Einatmung: exzentrische Bewegung. Bei besonderer Berücksichtigung der Atmung ist die Atmung an den Pfeilen der Bewegungsskizze mit EIN(atmen) oder AUS(atmen) gekennzeichnet

**Übungen:** 1- 20

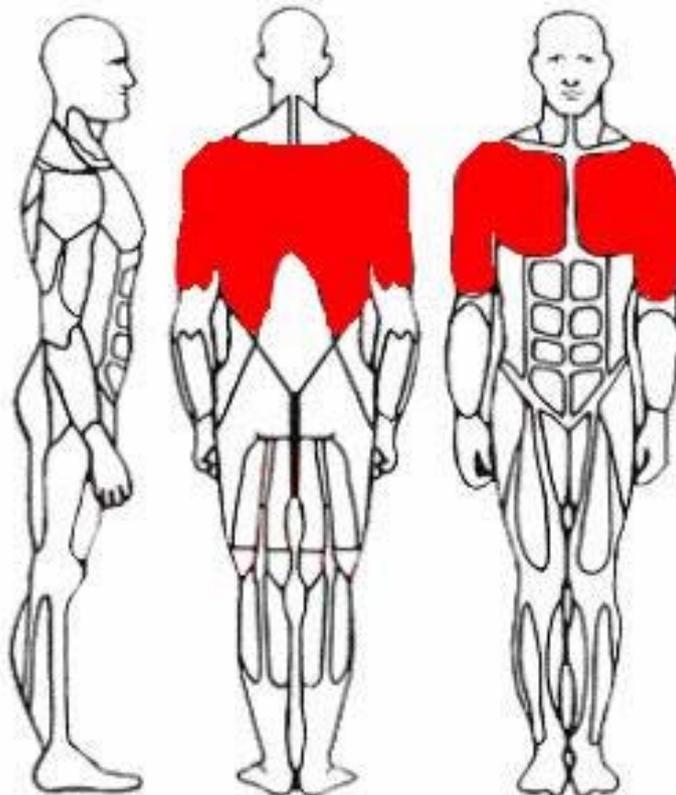
# 1. Rudern im Vorwärtsgang

Position: mit aufrechter Körperhaltung das Schwimmbrett in den Eingriffen umfassen, das Schwimmbrett ist zu 2/3 senkrecht im Wasser

Durchführung: im Gehen wird das Schwimmbrett vor und zurück durch das Wasser gedrückt und gezogen; dabei wird die Übung von Beckenrand zu Beckenrand und zurück zum Start im Stehwasser ausgeführt



**Trainierte Hauptmuskelgruppe:** Brust-, obere Rücken und Armmuskulatur



## II. Abwärmen

**Übungszeit:** 5-10 Minuten,

**Ort:** im ganzen Becken

**Intensität:** bewusst entspannt

**Anmerkungen:** Übungen können auch mit dem Übungsgerät der Stunde durchgeführt werden, immer 5 Minuten Ausschwimmen

**Übungen:**

1. *Ball spielen mit Partner*

- einarmig, mit beiden Armen, rückwärts, Druckpässe von der Brust, ggf. auf einem Schwimmbrett oder Schwimmnudel

2. *Dehnungsübungen der beanspruchten großen Muskelgruppen*

3. *Schattenschwimmen*

- Einer schwimmt ggf. mit Übungsgerät vor und der Partner muss ihm folgen. Diverse Richtungswechsel erwünscht

*Individuelles Ausschwimmen jede Stunde für 5 Minuten*

- z.B. Altherrenschwimmen