



Fit mit Aqua Balance

Herzlichen Glückwunsch zur Aqua Balance Ellipse und zu einem einzigartigen Entspannungs- und Mobilisierungsprogramm für Personal- und Gruppen-Therapie. Perfekt für After-Work-Wellness, um wieder neue Kraft zu schöpfen. Geht es dem Körper gut, geht es der Seele gut - so eine jahrtausend alte Wahrheit. Damit Sie so schnell nichts mehr

aus dem Gleichgewicht bringt, sorgt die Instabilität im Wasser für mehr Stabilität im Leben. Ziel der gerätegestützten, entlastungs- und bewegungstherapeutischen Balance-Methode ist der körperliche und seelische Ausgleich – die Balance – des Menschen. Spannung und Entspannung im Wechsel von Aktivität und Passivität gehören zum ganzheitlichen, gesundheitsorientierten Konzept. Aqua Balance verbindet Elemente von Entspannung, Stimulation, Mobilisation zur Verbesserung beziehungsweise Normalisierung der physischen und psychischen Balance. Konkret wird die alltagsspezifische Belastungstoleranz erhöht, sowie funktionelle Koordinationsabläufe verbessert und dadurch Tätigkeiten in täglichen Leben erleichtert.

Methode

Signifikante Elemente von Entspannung, Atemarbeit, Massage, Koordination, Muskeldehnung, Gelenkmobilisation sorgen für ein harmonisiertes Körpergefühl. Wellenbewegungen erzeugen im Wechsel mit Stille einen Zustand von Schwerelosigkeit und tiefer Entspannung. Die eigene Passivität im Schwebезustand überlässt dem Medium Wasser den aktiven Part. Der Erfolg ist unmittelbar körperlich spürbar. Die Atmung wird tiefer, der Herzschlag ruhiger. Schnell stellt sich ein Gefühl der Beruhigung ein, dem eine tiefe Entspannung mit guter Erholungswirkung folgt. Zudem verbessert sich der Energiefluss und es wird auch eine psychisch wahrnehmbare Entspannung erreicht. Stress und seelische Spannungen können gelöst und abgebaut werden, Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Bei der Entspannungsposition in der Aqua Balance Ellipse wird die Wirbelsäule entlastet, während der Rumpf seitlich gestützt wird. Das Ergebnis ist ein außergewöhnlich tiefes Entspannungsgefühl. Denn je entspannter der Körper ist, desto intensiver wird eine Minderung des Muskeltonus und eine Muskeldehnung im Wasser unterstützt. Die aktive Körperarbeit wird bei der Aqua Balance Ellipse durch die freie Bewegung von Armen und Beinen möglich. Dadurch können vielfältige Dehnungs- und Mobilisations- Übungen durchgeführt werden. Dabei handelt es sich um ein methodisch durchgeführtes Ausgleichs- und Aufbau-Training zur Haltungsverbesserung und Stabilisierung der Halte- und Stütz-muskulatur.

Therapie im Wasser

Die etwa tausendfach größere Dichte und der vielfache Widerstand des Wassers verstärken die Therapie. Überdehnung und Fehlbelastung werden weitgehend vermieden. Nutzen Sie die Eigenschaften des Wasser und achten Sie darauf, dass die Extremitäten bei den Übungen unter Wasser sind: Ausnahmen bei den Übungen sind aufgeführt. Zu große Krafteinwirkung sollte vermieden werden. Übungen im Wasser erleichtern die Gelenkmobilisierung und dienen auch der Rehabilitation bei Bewegungseinschränkungen wie Muskel-Disbalancen oder Arthrose. Die Bewegungsgeschwindigkeit und der Bewegungswiderstand sind während eines Bewegungszyklus im Wasser gleichbleibend. Die Muskulatur wird nahezu gleichmäßig beansprucht (isokinetisch):

Energieumsatz bei geringem subjektiven Belastungs-empfinden durch beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Das Training hat zudem positive Auswirkungen auf den Biohaushalt des menschlichen Körpers: Die Haut wird straffer durch den massierenden Effekt des Wassers, die Durchblutung wird gefördert, der Lymphfluss und der Fettstoffwechsel werden angeregt. Zudem unterstützt der Wasserdruck das Blut-Kreislauf-System: Die Herzfrequenz wird um etwa 10 bis 15 Prozent gesenkt. Durch die Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird die Immunabwehr gestärkt. Auf diese Weise wird so ganz nebenbei ein Anti-Aging-Programm ohne großes Zutun in Gang gesetzt. Nach der Therapie spürt man eine angenehme Wirkung: ein Wohlgefühl, das sich am ganzen Körper ausbreitet.

Prävention

Zum Erhalt und zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der allgemeinen Befindlichkeit ist Aqua Balance zu empfehlen. Aqua Balance ist relativ leicht erlernbar und daher zur Selbstschulung geeignet. Im Rahmen von Präventions- und Wellnessangeboten sind Aqua Balance Kurse hervorragend geeignet.

- Aqua- Mentalbalance: Psychische und physische Entspannung
- Aqua-Tiefenbalance: Muskuläre Tiefenentspannung
- Aqua Balance-Mobilisation: Kombination von Entspannung und Mobilisation

An dieser Stelle der Hinweis - vollständig lesen

Bitte lesen Sie die Übungsanleitung vollständig. Sie enthält nicht nur Informationen für Übungen und Tipps, sondern auch wichtige Hinweise bei Trainingseinschränkungen - beispielsweise Erkrankungen.

Handhabung

Im Hüft- bis Schulter-tiefen Wasser die Aqua Balance Ellipse mit beiden Händen an den Seitenteilen hinter dem Rücken halten. Das Kopfteil – größere Fläche – weist nach oben: Siehe Foto.

Variation: Größere Ellipsenfläche im Nacken, Seitenteile über der Schulter anordnen, kleinere Ellipsenfläche im Rücken. Der Körper gleitet behutsam in Rückenlage in das Wasser.

Wassertiefe	Genügend Bein- und Armfreiheit bei den Übungen
Wassertemperatur	Nicht über 34 Grad - Körpertemperatur - wegen Gefahr der Überlastung, nicht unter 20 Grad wegen Gefahr der Unterkühlung. Bei niedriger Wassertemperatur sollte ein Auskühlen des Körpers durch Bewegungsübungen zwischen den Entlastungsphasen vermieden werden.
Tragefähigkeit	Bis 85 kg; bei passivem Verhalten im Wasser ohne Bewegung
Steuerung der Entlastung	Entsprechend des Therapieziels und des Wohlbefindens
Steuerung der Belastung	Entsprechend des Therapieziels und des Wohlbefindens
Liegeposition	Entsprechend des Körperschwerpunktes: Das flexible Material passt sich im Wasser dem Körper selbsttätig an
Sitzposition	Entsprechend des Körperschwerpunktes: Das flexible Material passt sich im Wasser dem Körper selbsttätig an.

Funktion / Beschaffenheit

Die geschlossene Balance Ellipse stützt den Körper umseitig sicher im Wasser und fördert die Tiefenentspannung, Dehnung der Muskeln und Sehnen sowie die Mobilisation der Gelenke. Der geschlossenzellige Schaumstoff sorgt für einen guten Auftrieb des Körpers im Wasser.

- Dreilagig kaschierter, hochwertiger, geschlossenzelliger Schaumstoff mit Pearlfinish
- Maße: 125x40x3 cm
- Farbe: gelb-schwarz

Das Workout gliedert sich

• Warm up	05 - 10 Minuten	Aufwärmtraining und Wassergewöhnung
• Balance	20 - 30 Minuten	Wahl der Balance Methode
• Mobilisation	05 - 15 Minuten	Dehnung der Muskeln und Bänder, Mobilisation der Gelenke

Workout in eigener Regie

Zunächst alle Übungen und Methoden einmal ausführen, um den Ablauf und die Wirkung auf Ihr Wohlbefinden kennen zu lernen. Einfache Workout-Abfolge wählen, damit Sie die Übungen gut erinnern. Übungswechsel, Pausen und Atmungsfrequenz nach eigenem Rhythmus festlegen.

- Pausen zwischen den Übungseinheiten.
- Individuelle Wiederholungen je Übung.
Beispiel: 10 Wiederholungen gleich eine Einheit.
- Wie bei jeder Therapie im Wasser sollte ein Arzt vor Aufnahme des Trainings die individuellen Voraussetzungen beurteilen.

Entspannungsmethoden

- Aqua- Mentalbalance: Psychische und physische Entspannung
- Aqua-Tiefenbalance: Muskuläre Tiefenentspannung
- Aqua Balance-Mobilisation: Kombination von Entspannung und Mobilisation

Die Übungen behutsam ausüben. Probieren Sie die Methoden aus und entscheiden Sie, bei welcher Methode Sie am besten entspannen. Beginnen Sie jeweils mit der Ausgangsposition. Die Übungen können am besten wirken, wenn die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf ausgerichtet ist. Finden Sie Ihr persönliches Maß.

Methoden

Aqua- Mentalbalance Loslassen, auftanken
Warm temperiertes Wasser unterstützt die Entspannung.

Ausgangslage

Nehmen Sie in der Aqua Balance Ellipse eine Position ein, in der Sie entspannt ruhen: So wie es Ihnen gut tut. Sie liegen völlig unbeschwert. Der Kopf ruht auf dem Nackenteil, der Rumpf liegt teilweise unter Wasser, die Arme und Beine lagern im Wasser. Die Aqua Balance Ellipse als Begleiter und das Wasser tragen Sie. Bei der Durchführung der Übungen in eigener Regie memorieren Sie die Anleitung in der Ichform. Sprechen Sie die Anweisungen gedanklich mit: „Ich atme gleichmäßig und tief. Ich spüre die Anspannung meines Körpers. Ich lockere meine Muskeln und entspanne. Meine Schultern senke ich, meinen Unterkiefer lockere ich.“

Übungen

- Gleichmäßig und tief atmen.
- Muskeln lockern und entspannen.
- Gedanken loslassen, die leisen Wellenbewegungen spüren.
- Nichts gilt es zu beachten.
- Bilder schöner Gedanken.
- Gefühl tiefer Geborgenheit.
- Mental einstimmen: Ich spüre die Entspannung, ich bin zufrieden, ich fühle mich wohl. In mir erwächst neue Kraft. Nichts kann mich bedrängen. Ich freue mich morgen froh aufzustehen, ich freue mich auf den Tag, ich freue mich, ich lächle. Die Energie durchströmt mich.
- Stress und Ängste werden abgebaut, seelisches Gleichgewicht wieder hergestellt, neues Urvertrauen kann entstehen.

Haltung im Wasser

- Körper-Mittelpunkt in der Balance Ellipse
- Kopf aufliegend, Unterkiefer entspannen
- Schulter nach unten und nach hinten entspannen
- Leichte Streckung der Brustwirbelsäule
- Entspannung der Bauchmuskulatur im Wasser
- Arme im Wasser liegend
- Beine locker, gestreckt im Wasser des Knies

Fehlhaltungen

- Oberkörper eingezogen
- Wirbelsäule stark gebeugt (Katzenbuckel)
- Wirbelsäule stark durchgedrückt (Hohlkreuz: Hyperextension im Hüftgelenk)
- Schultern zum Brustkorb gezogen (Verkürzung der Brustmuskulatur)

Aqua-Tiefenbalance Muskuläre Tiefenentspannung
Entspannen, anspannen, loslassen. Mit passiver und aktiver Körperarbeit neue Kraft schöpfen.

Ausgangslage

Nehmen Sie in der Aqua Balance Ellipse eine Position ein, in der Sie entspannt ruhen: So wie es Ihnen gut tut. Sie liegen völlig unbeschwert. Der Kopf ruht auf dem Nackenteil, der Rumpf liegt teilweise unter Wasser, die Arme und Beine lagern im Wasser. Der Aqua Balance Begleiter und das Wasser tragen Sie.

Übungen

- Entspannen Sie zunächst zwei Minuten oder länger bis Sie sich ruhig und geborgen fühlen. Öffnen Sie die Augen, sehen Sie um sich, schließen Sie die Augen.
- Beginnen Sie bei den Übungen von unten nach oben, damit die Energie nach oben fließt. Machen Sie kleine Pausen zwischen den Übungen.
- Rechtes Bein leicht anheben und halten. Haben Sie Ihre Aufmerksamkeit in das Bein gelenkt? Spüren Sie die Haltemuskeln. Innehalten. Der Rumpf ist Ihr Körpermittelpunkt. Bein langsam senken. Spüren Sie die Entspannung?
- Im signifikanten Dialog der körperlichen Wahrnehmung von Spannung, Spannung halten und Entspannung führen Sie alle Übungen durch: Bei den einzelnen Gliedmaßen beginnend bis zum ganzen Körper.
- Die nächste Übung. Heben Sie das rechte Bein. Spüren Sie die Haltemuskeln. Bein langsam senken. Nachspüren. Spüren Sie die Entspannung?
- Zwischen den Übungen stets tief atmen, bis sich wieder das entspannte Gefühl einstellt. So kann die Energie fließen.
- Übung für Gesäß und unterer Rücken: Becken leicht anheben, Gesäßmuskeln anspannen, halten, entspannen. Spüren Sie bei jeder Übung der Anspannung und Entspannung nach.

Aqua-Tiefenbalance Übungen Fortsetzung

- Übung Bauchmuskeln: Bauchmuskeln anspannen, halten, lockern und entspannen.
- Übung oberer Rücken: Brustkorb heben, Schulterblätter zusammenziehen, obere Rückenmuskeln anspannen, halten, entspannen.
- Übung Arme: Armmuskeln anspannen, Fausthaltung fördert die Anspannung, halten, entspannen.
- Übung Schulter: Schulter hochziehen, Spannung halten, entspannen.
- Übung Nacken: Nacken anheben, Mund dabei geschlossen, Spannung halten, entlasten.
- Übung Nacken: Kopf gegen das Brustbein heben, Spannung halten, Kopf senken und entspannen.
- Übung Gesicht: Gesichtsmuskeln Richtung Nase anspannen, halten, entspannen.
- Übung Gesicht offen: Mund öffnen, Kiefer nach unten, Augen weit auf, Muskelanspannung halten, entspannen.
- Übung ganzer Körper: Muskeln von Fuß bis zum Kopf gleichzeitig anspannen, Spannung halten, lockern und entspannen.
- Übung wiederholen bei verstärkter Anspannung, Körper versteifen, Spannung halten, entspannen.
- Einige Minuten entspannt liegen und Entspannung wahrnehmen.

Beachten

- Tief und anfänglich bewusst atmen, bis sich eine tiefe Atmung einstellt
- Schultern nicht anziehen
- Hände öffnen, keine Faust in Ruheposition
- Unterkiefer lockern
- Psychisch loslassen, an nichts Belastendes denken
- Bewegungen langsam und behutsam ausführen: Beispielsweise leichtes heben und zurückführen der Gliedmaßen, Kopf behutsam drehen und verlagern
- Meditative Musik unterstützt die Entspannung

Aqua Balance-Mobilisation Entspannen, dehnen, mobilisieren

Ausgangsposition

Rumpf in Ruheposition liegend in der Aqua Balance Ellipse, Kopf ruht auf dem Nackenteil, Nackenmuskeln entspannt, Unterschenkel lagern auf dem unteren Ellipsenrand, Beine lagern im Wasser, Arme entspannt seitlich am Körper im Wasser.

Bei Positionsveränderungen des Körpers oder der Gliedmaßen ist der Körperschwerpunkt auszubalancieren. Bereits das Anheben eines Armes bedarf des Gleichgewichtsausgleichs.

Übungen

- Körper im entspannten Zustand wahrnehmen, keine körperliche Aktivität, sich im Wasser treiben lassen.
- Nach körperlicher Befindlichkeit ein Bein anwinkeln, Veränderung der Körperstellungen wahrnehmen.
- Unterschiedliche Körperstellungen, Kopf-, Arm-, und Beinpositionen.
- Arme seitlich im Wasser lagern, Beine anziehen
- Rumpf in Ruheposition, Beine auf dem unteren Ellipsenrand abstützen.
- Rücken in Rückenlage, Hüfte seitlich lagern, Wirbelsäule dreht mit, ein Bein gleichseitig anwinkeln.
- Eigene Bewegungsformen wählen, die Sie als wohltuend und entspannend wahrnehmen. Stellen Sie Ihr eigenes Entspannungs- und Mobilisationsprogramm zusammen.

Dehnung

Dehnübungen schließen das Balance Workout ab. Die Dehnung sollte 15 bis 20 Sekunden gehalten werden. Dehnlage nicht nachfedern, wippen. Stattdessen die Dehnlage durch gering erhöhte Dehnbelastung nachsteuern - und halten. Gleichmäßig ruhig atmen. Dehnübungen sind im Bereich der Ausgleichsgymnastik im Wasser bekannt.

Dehnen / Mobilisieren

Aktive Körperarbeit

Ausgangsposition

Rumpf in Ruheposition liegend in der Aqua Balance Ellipse, Kopf ruht auf dem Nackenteil, Nackenmuskeln entspannt. Oberschenkel lagern auf dem unteren Ellipsenrand, Arme entspannt seitlich am Körper im Wasser.

Übungen

- Einen Arm nach oben strecken: Seitenwechsel
- Einen Arm über Kopf im Wasser lagern: Seitenwechsel
- Beide Arme über Kopf im Wasser lagern
- Beide Arme abwechselnd über Kopf und seitlich am Körper lagern
- Hampelmann: Arme und Beine seitlich strecken und zusammenführen, nicht überdehnen
- Bein und Arm parallel gleichzeitig aus dem Wasser heben: Seitenwechsel
- Bein und Arm abwechselnd heben: Seitenwechsel
- Seitenlage in der Aqua Ellipse: Ein gestrecktes Bein grätschen: Seitenwechsel
- Alternierend beide Oberschenkel winklig anziehen und wieder strecken
- Beine im langsamen oder schnellen Takt vor- und zurück bewegen
- Beine im langsamen oder schnellen Takt auf- und ab bewegen

Weitere Gerätevarianten

Zwei Ellipsenenden zusammenführen, so dass sich eine offene Halbellipse bildet. Damit ergeben sich unterschiedliche Geräteformen wie

- Schwimmkragen mit zwei Schlaufen für die Arme: Ellipsenöffnung umfasst den Nacken
- Schwimmauflage- und Stützgerät für die Arme: Ellipsenöffnung umfasst den Brustkorb
- Expander: Im Schulter-tiefen Wasser die Aqua Ellipse als Expander nutzen: Gegen den Wasserwiderstand werden die beiden Ellipsenenden zusammengeführt.
- Dehnhilfe: Das Knie lagert in der Ellipsenöffnung und wird gegen den Wasserwiderstand bewegt. Desgleichen wird die Dehnübung abwechselnd mit den Armen durchgeführt.

Übungseinheiten mit Hilfestellung

Mit Hilfe einer zweiten Person oder Therapeutin kann das Spektrum der passiven Körperarbeit erweitert werden.

Ausgangsposition

Rumpf in Ruheposition liegend in der Aqua Balance Ellipse, Kopf ruht auf dem Nackenteil, Nackenmuskeln sind entspannt, Beine lagern im Wasser.

- Balance Ellipse abwechselnd vor und rückwärts bewegen: Sensible Wahrnehmung des Wassers
- Abwechselnd im Uhrzeigersinn oder gegen drehen: Sensible Wahrnehmung des Richtungswechsels

Sitzposition

Entspannen in bequemer Sitzposition oder die Körperarbeit aktiv erweitern.

Ausgangsposition

Auf der Aqua Ellipse sitzend ist der Rumpf schultertief im Wasser.

- Durch seitliche Arm- und Beinbewegungen die Balance stabilisieren - besonders anfänglich
- Bei stabilisierter Sitzposition die Beine im langsamen oder schnellen Takt vor- und zurück bewegen
- Vorwärtsbewegung des Körpers in sitzender Position durch vorwärtsgerichtete Bewegungen von Armen und Beinen
- Drehbewegung des Körpers zur Verbesserung der Balance und Koordination durchführen

Bei Durchführung in eigener Regie bitte beachten

Achtung!

Entspannende, meditative Übungen im Wasser können zu einem tranceartigen Zustand führen, tiefe Entspannung zum Schlaf. Nutzen Sie deshalb die Aqua Balance Ellipse nicht ohne Aufsicht.

- | | |
|---------------------|---|
| • Kinder | Die Balance Ellipse ist keine Schwimmhilfe. |
| • Jugendliche | Passive Entlastung mit Krafttraining kombinieren |
| • Senioren | Passive Entlastung mit Mobilisationsübungen kombinieren. |
| • Schwangere | Mutter und Kind bewegen sich im gleichen Urelement - Wasser |
| • Leistungssportler | Ergänzender Ausgleich zur eigenen Sportart. |

Klären Sie mit Ihrem Arzt die Durchführung von Aqua Balance Übungen. Aqua Balance darf nicht durchgeführt werden bei:

- | | |
|------------------------------------|--|
| • Schwindel | • Infektiöse Krankheiten |
| • Fieber und entzündliche Prozesse | • Herz-Kreislaufbeschwerden |
| • Offene Wunden | • Arterielle Verschlusskrankheiten, Thrombosen |
| • Akuter Bandscheibenvorfall | • Ohrenentzündung, Trommelfell Verletzung |

Weitere Sicherheitshinweise

- Kein Alkoholkonsum vor und nach dem Training
- Erst zwei Stunden nach Verzehr einer Mahlzeit das Training -beginnen
- Niemanden behindern, ruhigen Bereich im Schwimmbad wählen

Zusammenfassung: Vorteile der Aqua Balance Ellipse

- | | | |
|---|--|--|
| • Stressabbau, fit im Alltag | • Entspannt wirkungsvoll den Muskeltonus durch punktuelle Auflage des Nackens, des Rumpfes, der Arme und der Beine | • Freie Beweglichkeit der Arme und Beine im Wasser |
| • Ganzheitliche Harmonisierung bei sanften Stretchbewegungen, Wassermassage, Energie- und Atemübungen | • Integrierte Nackenauflage | • Rehabilitation von Unfallverletzten |
| • Mühe- und schwerelos intensiv entspannen | • Entlastet wohltuend die Wirbelsäule, lindert Rückenschmerzen | • Formanpassung der Ellipse durch Materialflexibilität |
| • Verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit | • Unterstützt die therapeutische Körperarbeit bei Rücken- und Nackenschmerzen, Migräne, Stress und Schlafstörungen | • Liege- oder Sitzposition |
| • Verbesserung der Sensomotorik für koordinierte Bewegungen | • Baut muskuläre Blockaden ab | • Guter Auftrieb für eine erwachsenen Person bis 85 kg |
| • Entlastet spürbar den Halte- und Stützapparat des menschlichen Körpers | • Stabile Lage des Rumpfes im Wasser durch seitliche Stütze | |

Entdecken Sie Aqua Balance

Entdecken Sie eine einzigartige Methode zum körperlichen und seelischen Ausgleich. Genießen Sie eine einzigartige Entspannung und schöpfen Sie wieder neue Frische.