

Aquajogging

Het is een training waarbij gelopen wordt in het water met behulp van een Wet Belt. Die belt dient om de verticale positie in het water te behouden. Hierbij is er geen enkel contact met de grond dus valt de schokbelasting weg.

Aquajogging kan gebruikt worden als alternatieve training tijdens een blessure maar ook als specifieke krachttraining of als afwisseling tijdens de gewone training. Toch blijft het accent liggen op het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Het is dus aan te raden om 2 of 3 keer per week te trainen en alle oefeningen op 'eigen tempo' te doen om het gewenste resultaat te bereiken

Streef naar een correcte houding in het water:

- Verticale houding aannemen in het water
- Bovenlichaam recht houden, u lang maken
- Voeten hebben geen contact met de grond, dus geen schokeffect. Voeten bewegen recht zoals op de grond, afrollen van van hiel naar voorvoet, niet peddelen dus.
- Armen bewegen tov de benen
- Handen met duim naar boven draaien, geen peddelbeweging uitvoeren.
- Blijf hetzelfde tempo aanhouden en voer de volledige beweging uit.

- Geen lighouding aannemen, heup onder schouders houden
- Geen zithouding aannemen, voeten naar de bodem duwen
- Om uw verticale positie beter aan te houden hef je de knieën iets hoger en leg je een accent op de achterwaartse beenzwaai.
- Zonder Wet Belt maakt je de oefeningen intensiever omdat je in de juiste houding moet blijven zonder hulp.



Voordelen:

- Geen schokbelasting, dus minder kans op overbelasting, blessures
- Hogere weerstand in het water waardoor je meer kracht moet zetten, specifieke krachttraining
- Aantal hartslagen in het water is ongeveer 10-20 slagen/min lager dan op het land. de lichaamstemperatuur in het water loopt minder op dan op het droge en door het feit dat het bloed in de benen door de waterdruk van buitenaf gemakkelijker terugstroomt naar het hart.
- Door de continue waterweerstand is er tijdens de loopbeweging geen ontspanningsmoment.

Deelnemers, doelgroepen:

Atleten

Het is goed voor atleten die hun spieren willen ontwikkelen maar ook willen werken aan hun uithouding op een niet-belastende wijze. Zo een training kan voor een goede afwisseling zorgen. Voor geblesseerde atleten of patiënten kan het ook interessant zijn omdat ze sneller revalideren.

Niet-zwemmers

Niet-zwemmers kunnen op een veilige manier aan sport doen in het water. De Deelnemers hoeven niet bang te zijn om te verdrinken want er worden hulpmiddelen gebruikt.

Senioren

Het is goed om hun ouderdomsproces tegen te gaan en fit en gezond te blijven. Het probleem bij senioren is de belasting van spieren en gewrichten. Het water biedt senioren een veilige omgeving met een minimale belasting. Er kan tevens gewerkt worden aan coördinatie en evenwicht.

Volwassenen

Deze sport kan volwassenen hun tekort aan beweging aanvullen, hun lichamelijke conditie onderhouden en verbeteren, alsook de geest ontspannen.

Mensen met lage rug pijn

Mensen met lage rugpijn kunnen perfect deelnemen. Het water biedt hen namelijk een ondersteunend effect. Je weegt ook minder en er wordt weerstand ervaren waardoor de houdingsspieren onbewust worden aangespannen.

Zwangere vrouwen

Bij een ongecompliceerde zwangerschap kan je het aquajoggen gewoon verder zetten. Toch even navraag doen bij de huisarts.

Er zijn ook 3 verschillende categorieën oefenvormen:

- Oefenvormen in verplaatsing: stappen, lopen, hinken, huppen
- Oefenvormen ter plaatse: springen, wisselsprongen, hurken, skipping, hakkebillen
- Oefenvormen in combinatie met armbewegingen: eventueel met halters

De verschillende loopbewegingen:



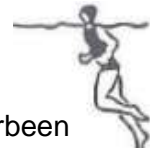
- Basisloop:**
- vergelijkbaar met lopen op het land.
 - knieën niet boven heuphoogte
 - de armen gaan afwisselend naar voor en achter
- Doel:** spierversteviging aan de voor- en achterkant van het bovenbeen.



- Kniehefpas of sprintpas:**
- de knieën komen niet hoger dan de heup
 - de voeten zijn steeds flex of gehoekt
 - de armen bewegen net zoals bij de basisloop
- Doel:** verhogen van het uithoudingsvermogen



- Trippling:**
- zeer kleine dribbelpasjes in een hoog tempo
 - het enkelgewricht wordt vooral aangesproken, voeten idem zoals basisloop
- Doel:** spierversteviging aan de voor- en achterkant van het onderbeen



- Ski Cross:**
- de benen worden vanuit de heup naar voor en achteren bewogen
 - de armen houden precies skistokken vast om zich zo voort te bewegen
- Doel:** spierkracht van het bovenbeen



- Slow motion:**
- lopen met maximale bewegingsuitslag van zowel armen als benen
 - een eerder trage beweging waarbij de benen gestrekt blijven.
- Doel:** langzaam ontspannen en vergroten van paslengte, stretchen



Variant: Aquawalking: wandelen in borstdiepe water met of zonder materiaal (2^e figuurtje).

BARK- oefeningen:

Dit zijn spierversterkende oefeningen waarin de grote spiergroepen aangesproken worden.

Het fitness-programma met de Wet Belt is opgebouwd uit reeksen (BARK-oefeningen) voor:

- **Benen**
- **Armen**
- **Romp**
- **Kombinatie daarvan**

Deze oefeningen worden steeds afgewisseld met gevarieerde vormen van aquajoggen. Spreek per les meer dan 1 spiergroep aan zodat je deze niet overbelast.

Voorbeeldoefeningen voor de benen:

- Rechttop met voeten bij elkaar en gestrekte benen, benen spreiden en sluiten, accent leggen op spreiden of sluiten of beiden



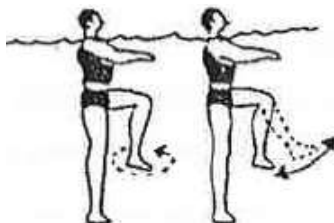
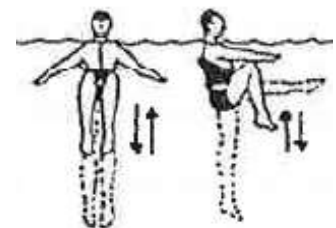
- Rechttop staan met gestrekte benen, 1 been (gestrekt of geplooid) hoog naar voren zwaaien, romp niet voorover buigen tijdens de oefening

- Rechttop staan met de voeten bij elkaar, zijwaarts knieheffen, zo ver mogelijk zonder de romp te buigen



- Rechttop staan met gestrekte benen, zwaai 1 been hoog naar voor en naar achter, eerst met gebogen been, daarna met gestrekt been

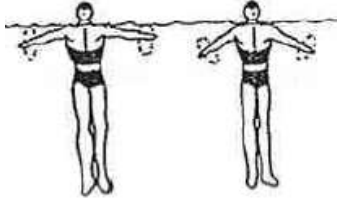
- Rechttop staan met voeten bij elkaar en armen zijwaarts, benen buigen en strekken, tot aan de borstkas, variatie: na optrekken van de benen, deze voorwaarts strekken tot langzit



- Rechttop staan met gestekte benen 1 knie heffen tot evenwijdig met het oppervlak en laat het onderbeen cirkels maken, wissel van been

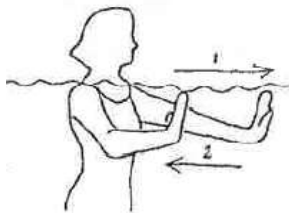
Voorbeeldoefeningen voor de armen:

- Rechtop staan, ter plaatse blijven
grootte armbeweging maken zoals bij het lopen



- Rechtop staan, armen gestrekt zijwaarts
cirkeltjes draaien onder water
eerst op schouderhoogte, daarna onder een hoek van 45°

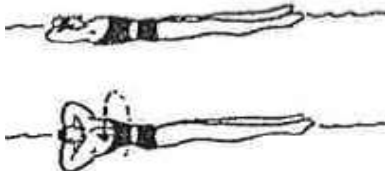
- Rechtop staan, armen gebogen voor lichaam
onderarmen draaien onder water thv borsthoogte



- Rechtop staan, armen gestrekt naast het lichaam
armen afwisselend duw en trek beweging uitvoeren
variatie: in het water voor het lichaam

Voorbeeldoefeningen voor de romp:

- Rechtop staan, gestrekte benen, voeten naast elkaar
slinger met gestrekte benen zijwaarts op en naar
zoals een klepel van een klok



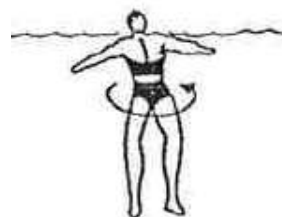
- Ruglig met handen onder het hoofd
draai het bovenlichaam tot afwisselend linker en rechter
elleboog naar het plafond wijst en terug

- Rechtop staan, armen zijwaarts
het bovenlichaam draait van links naar rechts,
armen zwaaien in dezelfde richting



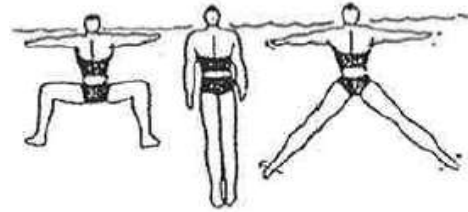
- Rechtop staan, benen gestrekt, voeten tegen elkaar
zwaai benen rond, de omwentelingen kan
zowel naar links als naar rechts uitvoeren

- Rechtop staan, benen gestrekt
romp voert hoela-hoep beweging uit



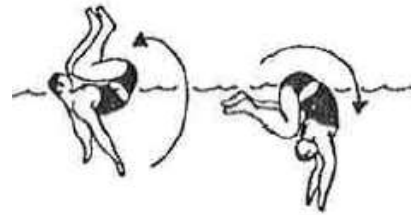
Voorbeeldoefeningen voor de combinatie-oefeningen:

- Rechtop staan, voeten naast elkaar
trekpoppetje: spreid en sluit armen en benen
tegelijkertijd zijwaarts omhoog,
kan met gestrekte of gebogen benen



- Rechtop staan, handen achter hoofd
raak met linker knie de rechter elleboog en omgekeerd

- Maak ondanks de gordel een rol
voorover of achterover



- Rechtop staan, benen gesloten en armen gestrekt voor
spreid en sluit armen en benen gelijktijdig

- Rechtop staan, benen gestrekt
zwaai armen en benen zo ver mogelijk zijwaarts omhoog



Lesopbouw

Warming-up (5 minuten):

Het doel is het opwarmen van het lichaam. Buig en strek alle gewrichten en doe oefeningen op een rustig tempo. Begin een oefening traag en met een kleine bewegingsamplitude om de stelselmatig te versnellen en de bewegingsamplitude te vergroten

Resultaat: het verhogen van de hartslag en versnellen van de ademhaling, een verhoogde bloedstroom naar de spieren stimuleren en het bevorderen van het lichaamsbesef in het water.

Kern van de les (20 minuten):

Het doel is het handhaven en verbeteren van de conditionele vaardigheden zoals kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen, evenwicht en coördinatie. De kern van de les is afhankelijk van de doelstellingen en kan bestaan uit verschillende trainingsmethodes. De kern bestaat dus uit verschillende onderdelen zoals BARK en loop oefeningen.

Conditietraining

De oefeningen en bewegingen worden uitgevoerd met veel herhalingen en blijven op hetzelfde tempo. Belangrijk is dat de bewegingen groot worden uitgevoerd met een constant tempo en dat de ademhaling op eenzelfde ritme blijft en niet steeds verhoogt.

Resultaat: hierbij zal het cardiovasculaire uithoudingsvermogen verhogen, verbetert de lichaamspositie en kan men vetten verbranden, maar dit alles enkel op voorwaarde dat de inspanning lang genoeg duurt

Toename op basis van de oefentijd:

- ½ min been-oef
- ½ min aquajogging
- ½ min arm-oef
- ½ min aquajogging
- ½ min romp-oef
- ½ min aquajogging
- ½ min combinatie-oef
- ½ min aquajogging

Daarna herhalen van elke oefening met een andere oefentijd:

- 1 min been-oef
- 1 min aquajogging
- ...

Toename op basis van aantal herhalingen:

- been-oef 10 keer herhalen
- 1 min aquajogging
- arm-oef 10 keer herhalen
- 1 min aquajogging
- romp-oef 10 keer herhalen
- 1 min aquajogging
- combinatie-oef 10 keer herhalen
- 1 min aquajogging

Daarna de serie opnieuw starten en het aantal herhalingen opvoeren naar 15 – 20 – 25 - 30 keer

Intervaltraining:

Hier worden snelle sprints afgewisseld met een middelmatig tot hoog tempo. Men gebruikt nu kleinere bewegingen met een snellere stap. De rustinterval schommelen van 30sec tot 2min.

Resultaat: verbeteren van de anaërobische capaciteit, spieruithouding en kracht. Training aantrekkelijk maken door veel afwisseling.

Cooling-down

Het doel is het afbouwen van de lichamelijke inspanning. Dit bevordert de verwijdering van afvalstoffen, zorgt voor een geleidelijke temperatuurdaling en voorkomt spierstijfheid. Men eindigt met eenvoudige vloeiende bewegingen waarbij de snelheid van het bewegen vermindert. Beweeg dezelfde spiergroepen die in de kern actief waren. Zorg voor een juiste lichaamshouding tijdens het stretchen.

Resultaat: het verlagen van de hartslag tot een normale rustfrequentie, eventueel het verbeteren van de flexibiliteit.

Als je het water uitgaat als de bloedsomloop nog niet tot rust is gekomen, valt plotseling de tegendruk weg. Hierdoor blijft er tijdelijk teveel bloed in de bloedvaten van de benen achter, waardoor de hersenen tijdelijk bloed tekort krijgen en duizeligheid kan ontstaan.

Werken in je eigen tempo.

Te lage inspanning bij oefeningen leidt tot geen resultaat maar te veel inspanning is ongewenst en kan zelfs gevaarlijk zijn. De juiste inspanning ligt er middenin. Het 'ertussen zitten' tijdens het trainen is afhankelijk van leeftijd en conditie.

Alles draait om het regelmatig tellen van de hartslag.

Bij elke leeftijdsgroep hoort een aantal hartslagen (per minuut) als ondergrens en als bovengrens.

Zit je tijdens de training onder die ondergrens, dan gebeurt er qua conditieverbetering niet veel. Het is ook helemaal niet nodig om de bovengrens te overschrijden. Je moet er dus tussen in, in 'je eigen tempo' blijven, dan gaat het goed.

Eigen tempo tabel:

Leeftijd	Ondergrens	Bovengrens
25	120	170
30	120	169
35	119	161
40	117	153
45	116	148
50	115	142
55	113	136
60	111	131
65	109	127
70	107	124
75	105	121
80	104	119



Afhankelijk van de persoonlijke conditie zal men dichterbij de ondergrens of dichterbij de bovengrens kunnen presteren. Bij regelmatig oefenen zal hierin vooruitgang worden geboekt.

Hartslag meten

- *In de pols vlak onder de duim:* voel met de vingertoppen tot je de slagader voelt kloppen, niet met de duim omdat daar ook een slagader klopt.
- *Aan de hals:* met 3 vingers op de halsslagader. Niet te hard drukken anders beïnvloed je de frequentie.
- *Op de linker borsthelft:* de hartslag kan ook worden gevoeld met de vlakke hand op de linker borsthelft. Zeker goed voor ouderen.

Tel gedurende 10 seconden het aantal hartslagen. Vermenigvuldig met 6 en zo bekom je het aantal hartslagen per minuut. Dit getal moet tussen de onder en bovengrens liggen van uw leeftijdsgroep.

In het begin is het aanbevolen om elke 5 à 10 minuten de training te onderbreken voor het tellen van de hartslag en te kijken of je op uw eigen tempo bezig bent. Later kan dit terugvallen tot 2 keer per training. Let wel je moet onmiddellijk na de inspanning tellen en niet eerst rustig uit het water komen.

10 seconden tellen via de grote trainingklok in het zwembad, een stopwatch of waterproof horloge.

Er kan ook geopteerd worden om een hartslagmeter te dragen tijdens de aquajogging. De ondergrens en bovengrens kan je op voorhand instellen. Bij het overschrijden van 'je eigen tempo' klinkt er dan een signaal.

Er zijn geen hartslagmeters in het zwembad te verkrijgen.