

## *Om Preils Vandmotion*

**Preils Vandmotion** arbejder professionelt med vandgymnastik, aquajogging og aquafitness som forebyggende og sundhedsbevarende motionsforme.

Vi arrangerer kurser i vandgymnastik, aquajogging og aquafitness, samt 'vandtilvænnning' for svømmeklubber/foreninger, aftenskoler, uddannelsesinstitutioner indenfor bevægelsesfagene og svømmehaller, samt på bestilling - tilpasset efter behov.

### *Praktisk*

Kurserne afholdes i Jylland og på Sjælland.

Se nærmere information på [www.vandmotion.dk](http://www.vandmotion.dk)

### *Adresse*

#### **Preils Vandmotion**

v. Lisbeth Preil  
Æblevangen 8 B  
2765 Smørumnedre

Telefon: 40 88 14 24

Mail: [info@vandmotion.dk](mailto:info@vandmotion.dk)

**SE-nr. 20792639**

### *Projekter*

- ◆ 'AquaPædagogisk Uddannelse' et projekt lavet i samarbejde med Cand. Scient i idræt og biologi, samt rektor ved Kalundborg Gymnasium, Peter Abildgaard Andersen for LVU (Landsforeningen af Voksen og Ungdomsundervisere).
- ◆ En booklet/dvd om 'Vandmotion og knogleskørhed' lavet i 2002 for 'Forebyggelseskontoret i Københavns Kommune og revideret i 2008.



På gensyn



## *Aquajogging*

Til træning af udholdenhed i vand er aquajogging nok det nemmeste. Det kræver ingen svære sammensatte bevægelser og med opdriften er det overkommeligt at løbetræne uden at føle sig besværet af tyngdekraften.

*Kurser i Aquajogging - på lavt og dybt vand*

*» Preils Vandmotion «*

## ***Om vandmotion – vandgymnastik, aquajogging og aquafitness***

Ved over- og underbelastning af muskler og led reagerer kroppen med funktionsforstyrrelser. Dette kan modvirkes ved sportslige aktiviteter, som modvirker eller genopretter en fysisk ubalance i kroppen.

- ◆ Vidste du at vandmotion har vist sig at have en gavnlig effekt på bevægeproblemer?
- ◆ Vidste du at regelmæssig vandmotion – 1 til 2 gange om ugen – har en sundhedsfremmende effekt?
- ◆ Vidste du hvor spændende og fuld af gode oplevelser vandmotion kan være?
- ◆ Er du bekendt med de mest anvendte løbeteknikker ved aquajogging på lavt- og på dybt vand?
- ◆ Ønsker du indsigt i aquajogging som en sundhedsfremmende motionsform.
- ◆ Har du indsigt i vandets betydning for aquajogging – herunder muskelarbejdet og puls-måling?
- ◆ Kunne du tænke dig at give din undervisning med aquajogging et kvalitetsløft?

## ***Om Aquajogging***

Aquajogging er skånsom træning og ganske velegnet for personer med led- og muskelproblemer. Afhængig af vanddybden vejer et menneske fra 1/6 – 1/10 af sin egen kropsvægt.

- ◆ Denne vægtreducing giver en større bevægelsesfrihed og aquajoggeren kan derfor bedre konditionstræne uden at belaste knæ- og hoftelæddet, samt hvirvelsøjlen.
- ◆ På lavt vand er aquajogging god træning for fødder/fodled, ben og baller og på dybt vand er aquajogging god træning for de større muskelgrupper, lår/hvirvelsøjle.
- ◆ Aquajogging virker ikke kun forebyggende på skader. Aquajogging anvendes også i behandlersammenhænge.
- ◆ Aquajogging er let at lære, idet bevægelserne minder om de bevægelser vi kender fra løb på land og er et godt supplement hertil.
- ◆ Det gode ved alle former for motion i vand er vandets egenskaber. Opdriften og vandmodstanden har den største betydning ved aquajogging.

## ***Kursus i Aquajogging***

På dette kursus får du kendskab til Aquajogging i et bredt perspektiv.

- ◆ Aquajogging som forebyggende- og behandlende motionsform
- ◆ Vores deltagere – aquajoggerne;  
En stor del af vores aquajoggere har et eller flere problemer i bevægeapparatet som f.eks. knæ-, hofte- eller rygproblemer, gigt, muskellidelser, overvægt og andre skavanker. For mange af dem er aquajogging eneste mulighed for at konditionstræne.  
Hvordan vi bruger vandets egenskaber (vandmodstand, kølvand, opdrift m.fl.) i vores undervisning med aquajogging.
- ◆ De mest anvendte løbeteknikker ved aquajogging på lavt- og på dybt vand.
- ◆ Muskelarbejdet, der på væsentlige punkter adskiller sig fra almindelig løb på land.
- ◆ Aquajogging som effektiv konditionstræning.
- ◆ Powerjogging – herunder organisationsformer.
- ◆ Variationer mhp. skridtlængde, tempo og intensitet.
- ◆ Effekten af aquajogging.

Afhængig af deltagernes forudsætninger og emnet for træningen kan aquajogging dyrkes med/eller uden rekvisitter.

## ***Brug af rekvisitter:***

- ◆ Aquajoggingbælter
- ◆ Slanger
- ◆ Bolde
- ◆ Aquajogging-støvler (korte og lange)
- ◆ Aqua Disk-skiver (SZ)

## ***Kursusmateriale***

Der bliver på kurset 'Aquajogging' uddelt følgende kursusmateriale:

- ◆ Dvd om 'Aquajogging på dybt vand'.
- ◆ 'AquaPuls-tabel'.

Efter kurset vil der blive tilsendt:

- ◆ Skriftlig opsamling fra kurset.
- ◆ Dvd med optagelser fra kurset.

