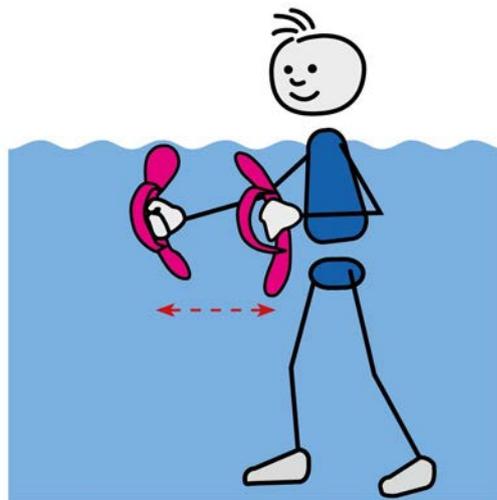




Fachartikel zu dem Stundenbeispiel

Aquafitness mit den BEflex-Handpaddles



10.2016

Aquapower ganz flexibel –
Einsatz von neuen Hand-
paddles im Wasser



BEflex-Handpaddles

Herkunft

Das BEflex-Handpaddle ist ein vielseitig einsetzbares Fitnessgerät im Wasser und zudem klein und handlich. Die gelenkfreundliche Form und das extrem flexible Material ermöglichen eine optimale Kraftübertragung. Die handliche Form bietet auch Menschen mit kleineren Händen die Möglichkeit, das Gerät angenehm durch das Wasser zu führen. Zudem ist ein schneller Griffwechsel von den Händen auf die Füße gut durchführbar.



Die BEflex-Handpaddles funktionieren ein bisschen wie ein Schwungstab an Land. Die beiden flexiblen Enden schwingen bei jeder Bewegung extra mit. Vornehmlich werden diese Handpaddles im Flachwasser eingesetzt.

Die BEflex-Handpaddles der Firma BECO gibt es in vier verschiedenen Farben (pink, lila, türkis und dunkelblau), die ein Training mit ihnen auch zu einer farnefrohen Bewegungseinheit im Wasser werden lassen.

Material

Die BEflex-Handpaddles bestehen aus Silikon, wodurch sie ihre flexible Eigenschaft erhalten. Ihr Äußeres ähnelt einer Handschleufe mit verlängerten Lappen, die sich der erzeugten Wasserströmung anpassen. Sie sind 29 cm lang und ein Paar wiegt ca. 500 g. Die gummiartigen Oberfläche der BEflex-Handpaddles ermöglicht es, dass Hände (oder auch Füße) nicht so schnell aus der Schleufe herausrutschen. Pro teilnehmende Person wird ein Paar der BEflex-Handpaddles beim Training benötigt.

Wie auch andere Aquafitness-Geräte aus Schaumstoff und Kunststoffmaterialien sind diese Handpaddles aus Silikon für den Einsatz in Chlor- und Solebädern geeignet. Es empfiehlt sich jedoch, nach jedem Einsatz die Geräte gründlich mit klarem Wasser abzuspülen. Die Haltbarkeit der Geräte wird dadurch verbessert und die Lebensdauer verlängert.

Trainingsinhalte

Die Übungen mit den BEflex-Handpaddles werden vor allem im Flachwasser durchgeführt. BEflex-Handpaddles können insbesondere zum Training der Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur eingesetzt werden.

Mit den Handpaddles hat man ein praktisches und handliches Trainingsgerät für Kräftigungsübungen der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur sowie für das Ausdauer- und Koordinationstraining im Wasser. Durch die praktischen Schleifen sind auch Übungen für die unteren Extremitäten (Beine und Knie) möglich.

Durch seinen passiven Auftrieb sind die BEflex-Handpaddles auch mit anderen Auftriebsgeräten kombinierbar, wodurch das Training im Wasser noch abwechslungsreicher wird.

Kombiniert mit dem Aquajogginggürtel können sie auch im tiefen Wasser eingesetzt werden.





Trainingsziele und Wirkungen

Wasser ist ein idealer „Trainingspartner“ für den ganzen Körper und bietet durch seinen Wasserauftrieb die Möglichkeit eines gelenkschonenden Trainings. Zudem wird der Fettstoffwechsel intensiviert und „Problemzonen“ angesprochen. Mit den BEflex-Handpaddles werden Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Bewegt man das BEflex-Handpaddle ganz nah am Körper schnell hin und her, spürt man sogar eine kleine Massage - ideal, um nach dem eigentlichen Training noch etwas zu entspannen.

Zielgruppen

Bewegung im Wasser ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Die BEflex-Handpaddles sind für das Aquafitnesstraining, die Wassergymnastik und das Leistungstraining aller Zielgruppen geeignet. Sie eignen sich jedoch vor allem für die Wassergymnastik mit Senioren und in der Rehabilitation nach Verletzungen und Erkrankungen, bei denen Bewegung im Wasser erlaubt ist.



Literaturempfehlungen

Spezielle Literatur in Buchform zu den BEflex-Handpaddles gibt es nicht. Die Übungsleitungen können aber allgemeine Literatur mit Aquafitness- und Wassergymnastik-Übungen nutzen und die Übungen mit Handgeräten auf die BEflex-Handpaddles modifizieren.

- Dargatz, Thorsten und Röwekamp, Andrea (2017): Aqua-Fitness - Aqua-Aerobic, Aqua-Power, Aqua-Jogging, Wassergymnastik. Copress Verlag
- Fenzl, Matthias (2017): Aquatraining schlägt Wellen - Die effektivsten Übungen mit Foto-Anleitung. Werd & Weber Verlag
- Linke, Kathrin A. und Wollschläger, Ilona (2015): Aquafitness für Senioren und Rehasport. Meyer & Meyer Sport
- Oelmann, Judith und Wollschläger, Ilona (2013): Aquafitness Basics. Meyer & Meyer Sport

Links im Internet

- **Informationen zu den BECO BEflex-Handpaddles**
<http://www.beco-beermann.com/de/aktuell/beflex/>
- **Übungen mit BEflex-Handpaddles**
<https://aquamondo.eu/aquafitness-arm-und-schultertraining-mit-betomic-und-beflex/>

Videos

- **Aquafitness-Übungen mit BEflex**
<https://youtu.be/ilLe0OyUdSk>
<https://youtu.be/UquU65FJodQ>
https://youtu.be/5GaS_p5zyU
- **TRAILER Aquafitness mit BEflex Handpaddles**
<https://youtu.be/vVXcSXDsSQY>