Der Übungsleiter
Nr. 9/2024
57. Jahrgang
Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

CHRISTIAN KUNERT
Diplom-Sportwissenschaftler, Vital- und Gesundheitscoach, Personal Trainer, Unidozent

Tiefenstabilisation mit dem AJAMBOW®

Der AJAMBOW® ist ein neues und innovatives Trainingstool im Bereich des Fitness- und Gesundheitstrainings. Dabei ist seine Idee so einfach wie effektiv zugleich: Fülle ein Rohr mit einer bestimmten Wassermenge (besonderer Vorteil: Wassermenge kann variiert werden) und erzeuge damit einerseits ein bestimmtes Eigengewicht und andererseits eine unkontrollierbare Masse, die es bei Bewegung zu kontrollieren gilt.

Was so einfach klingt, entpuppt sich allerdings in der Trainingspraxis als anstrengendes und höchst effektives Training.

Der große Unterschied zu anderen Trainingsgeräten besteht darin, dass der AJAMBOW® eine Eigendynamik durch die Bewegungen des Wassers im Inneren entwickelt. Diese Eigendynamik ist nur bedingt steuerbar und hat somit einen eher zufälligen Charakter.

In der Bewegung hört man das Wasser fließen. Dabei schwappt das Wasser nicht einfach von einer Seite auf die andere: Durch die besondere Form mit unterschiedlichen Querschnitten wird das Wasser mal schneller und mal langsamer, erzeugt dadurch Vibrationen und ändert so permanent die Belastung

Die Übungen mit dem AJAMBOW® entwickeln daher insbesondere die koordinativen Fähigkeiten, kräftigen die Tiefenmuskulatur und verbessern die Kraftausdauer.

Inhaltlich kommt es dabei zu zwei unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten, die sowohl im Fitness- als auch im Gesundheitssport zur Anwendung kommen:
» Kontrolliere das Wasser und halte es statisch im Gleichgewicht.
» Bringe das Wasser in Bewegung und befördere es dynamisch von einem Ende des Rohres zum anderen.

Methodische Hinweise

Neben Übungs-Choreografien die musikalisch auf den afrikanischen Wurzeln des AJAMBOW® beruhen, kann das Tool auch in Form eines funktionellen Workouts eingesetzt werden. Dabei kommt es zur Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination in Form eines Ganzkörpertrainings, welches methodisch der Kraftausdauer zugeordnet wird.

Allgemeine Hinweise

» Durchführung der Übungen nach intensivem Aufwärmen
» Übungsschwerpunkte in Form eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings variieren
» Übungsauswahl, Belastungsintensität und Füllmenge an individuelle Bedürfnisse und Leistungsstände der Trainierenden anpassen

Belastungsnormative zum Kraftausdauertraining

» Dauer: 45 bis maximal 90 Sekunden (entspricht 15 bis 25 Wiederholungen)
» Dichte: 30 bis 60 Sekunden
» Umfang: 1 Durchgang bis 5 Durchgängen
» Intensität: moderat bis intensiv (entspricht 50 bis 75 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit im Bereich der Kraft)

Praktische Umsetzung

Der nachfolgende Praxisteil stellt ein fitness- und gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Kraftausdauer, zur Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie zur Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung dar.

Dabei geben die präsentierten Übungsformen einen kleinen Einblick in die Variationsvielfalt des AJAMBOW®, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Die dargestellten Übungen können dabei jederzeit auf Basis eigener Erfahrungen durch Trainer und Übungsleiter variiert bzw. ergänzt werden.

Übung 1

Beschreibung: In Schrittstellung den AJAMBOW® mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Anschließend den hinteren Fuß vom Boden lösen und das Bein gestreckt nach hinten anheben. Dabei den Oberkörper nach vorne mitnehmen und die gestreckten Arme über den Kopf nach oben anheben (Abb. 1). Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und erneut beginnen.
Tipp: Mit zunehmender Bewegungssicherheit das Bewegungsausmaß zur Standwaage hin erweitern.

1

2

3

4

5

Übung 2

Beschreibung: Im Grätschstand den AJAMBOW® auf die Schultern legen und mit den Händen fixieren. Anschließend den Oberkörper in die Waagerechte nach vorne neigen und dort von links nach rechts rotieren (Abb. 2 und 3).
Tipp: Die Gegenrotation erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

Übung 3

Beschreibung: Im Kanutenstand den AJAMBOW® mit gestreckten Armen vor dem Körper halten. Anschließend den Oberkörper von einer Seite zur anderen rotieren und dabei den AJAMBOW® zur Seite absenken (Abb. 4).
Tipp: Die Gegenrotation erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

Übung 4

Beschreibung: Im Kniestand den AJAMBOW® mit gestreckten Armen vor dem Körper halten (Abb. 5). Anschließend den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne absenken und das Gesäß leicht nach hinten verlagern. Dabei die Fußspitzen anheben. Danach den AJAMBOW® von links nach rechts absenken.
Tipp: Die Gegenbewegung erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

6

Übung 5

Beschreibung: In der Sitzposition die Knie leicht beugen und die Füße aufstellen. Dabei den AJAMBOW® mit beiden Armen vor dem Körper halten. Anschließend die Beine leicht vom Boden anheben und die Arme über den Kopf strecken. Dort den AJAMBOW® von links nach rechts verlagern (Abb. 6).
Tipp: Die Gegenbewegung erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

7

Übung 6

Beschreibung: In der Rückenlage die Hände hinter den Kopf und den AJAMBOW® auf die Schienbeine legen. Anschließend Oberkörper und Beine leicht anheben und den AJAMBOW® von links nach rechts verlagern (Abb. 7).
Tipp: Die Gegenbewegung erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

Übung 7

Beschreibung: Im Seitstütz das untere Bein nach hinten winkeln und den AJAMBOW® mit dem oberen Arm so nach oben strecken, dass er längs zur Körperachse ausgerichtet ist (Abb. 8). Anschließend den AJAMBOW® mit gestrecktem Arm vom Kopf zum Fuß verlagern.
Tipp: Die Gegenbewegung erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

8

Übung 8

Beschreibung: In der Bauchlage die Arme nach vorne strecken und den AJAMBOW® schulterbreit fassen. Anschließend den Oberkörper und die Arme anheben (Abb. 9) und den AJAMBOW® von rechts nach links verlagern. Dabei das gestreckte Bein der Gegenseite leicht mit anheben.
Tipp: Die Gegenbewegung erst dann beginnen, wenn das Wasser vollständig auf der anderen Seite angekommen ist.

9

Fotos: Autor