

Strömungsbecken Teneriffa



**Strömungsbecken für Leistungssport
Schwimmen;
Fitness; Prävention; Bewegungstherapie**

Technische Daten:

Beckenabmessungen innen:
Länge: 7m; Breite: 4m; Tiefe: 1.35m
Strömungsgeschwindigkeit: 0.1-2.5 m/s
3 Antriebe je 45 kW

Zusätzliche Ausrüstung:

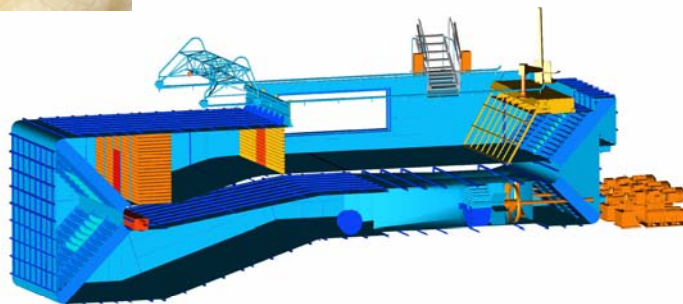
Gerätebrücke; Patientenlift; ausfahrbare Treppe;
Bewegungserfassungssystem; Beamer



Realisierung: 2008

Entwicklung, Planung, Projektierung:

TZ Technisches Zentrum Entwicklungs- & Handels
mbH Leipzig



Prinzipdarstellung

Strömendes Wasser für das Training und die Leistungsdiagnostik im Schwimmsport.

Strömungsgeschwindigkeiten bis 2.5 m/s ermöglichen gegenwärtig und zukünftig die Erfüllung aller Trainingsziele in Bezug auf Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Wettkampfstabilität.

Für die Weiterentwicklung der Trainingsmethodik ist die Erfassung komplexer Leistungskriterien, partieller Fähigkeiten und schwimmtechnischer Fertigkeiten unter reproduzierbaren Bedingungen unerlässlich. Für das mentale Training und das Erarbeiten spezifischer Willenskräfte ist das Vorgeben von Geschwindigkeiten, die die Schwimmer noch nie erreicht haben, ein großer Vorteil. Es befähigt sie, ihre Leistungsgrenzen schrittweise in Richtung prognostizierter Ziele zu verschieben.

Sportwissenschaftler können mit entsprechender Objektivierungstechnik, unter Laborbedingungen, wichtige Grundlagen für effizientere Trainings- und Wettkampfmethode schaffen.

Am **Unterwasserfenster** kann ein sehr guter Anschauungsunterricht durchgeführt werden.

Strömendes Wasser für Fitness, Prävention und Bewegungstherapie



Die zusätzliche Ausrüstung des Strömungsbeckens mit ausfahrbarer Treppe, Patientenlift, Gerätebrücke und vielen Hilfsmitteln ermöglicht eine vielfältige Nutzung und eine hohe Auslastung.

Im strömenden Wasser wirkt ein kompliziertes, eng miteinander verknüpftes System von inneren und äußeren Kräften. Der menschliche Körper wird dadurch vorwärts bewegt, abgebremst, gedreht, abgedrängt, über oder unter Wasser gehalten. Je besser man diese Zusammenhänge erkennt und beherrscht, desto effektiver können die ausgewählten Übungen zur Erreichung der Ziele sein.

Die **4 Hauptwirkfaktoren des Wassers** eignen sich hervorragend zur **Konzipierung und Anwendung spezifischer Übungsprogramme**.

Auftrieb

Bewegungskoordinationstraining



Druck

Atmungs- und Stoffwechseltraining



Widerstand

Allgemeines und partielles Krafttraining



Thermalität

Gefäßtraining



Mehrfachwirkung

Spaß



Entspannung

