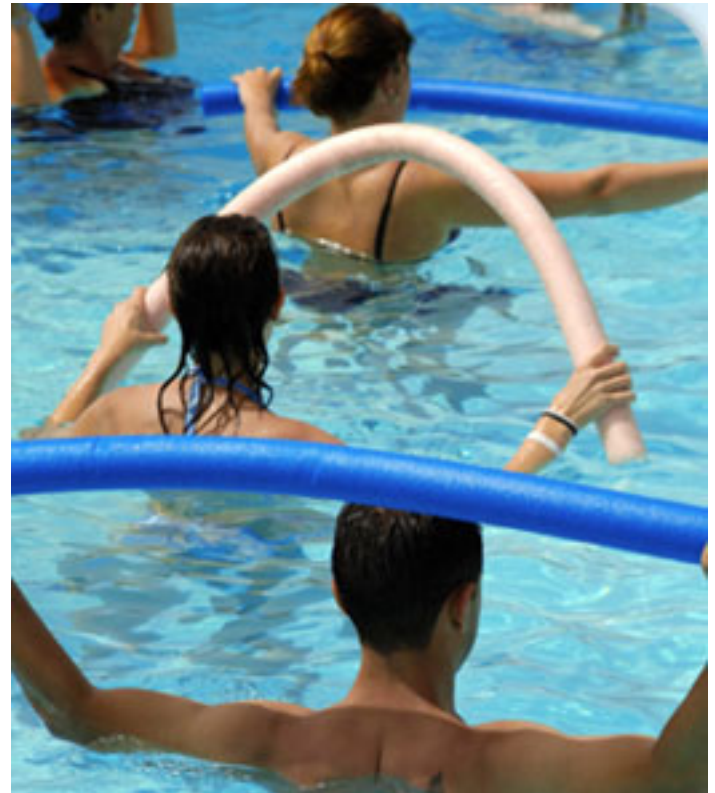


Spaß im Wasser: Alles über Aquafitness!

Splish-Splash! Rein ins nächste Schwimmbad oder den nahegelegenen Badensee und sich nach einem heißen Tag endlich die ersehnte Abkühlung verschaffen. Anstrengender und schweißtreibender Sport macht bei hohen Temperaturen häufig wenig Spaß – draußen baden und schwimmen ist da doch viel angenehmer. Aber lediglich etwas im Wasser herumdümpeln, planschen und zwei, drei Bahnen schwimmen bringt es nicht - also warum nicht gleich dort im kühlen Nass auch etwas für seine Fitness tun? Bewegung im schönen und kühlen Element Wasser ist nicht nur gesund, sondern macht auch richtig Spaß!

Das angestaubte Image von einer langweiligen Wassergymnastik für ältere Menschen mit Gelenkproblemen ist längst Vergangenheit: Moderne Aquafitness-Angebote in allen Variationen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Es gibt neben Rehabilitationsprogrammen unter anderem auch spezielle Angebote für Senioren, Schwangere, Kinder oder Kurse für Übergewichtige. Je nach Programm wird mit oder ohne Geräte, wie zum Beispiel spezielle Gürtel, Hanteln, Poolnudeln oder Fahrräder, gearbeitet. Aquafitness-Kurse werden nahezu überall in Schwimmbädern und Fitness-Centern angeboten. Und das Schöne ist: Aquafitness kann von jedem ausgeübt werden, denn Alter, Gewicht und Beweglichkeit spielen keine Rolle. Also, auf zum Aquatraining!



Aquafitness: Der Alleskönner für die Gesundheit

Aquafitness ist in jeglicher Hinsicht gut für die Gesundheit: Es werden dabei nicht nur Kraft und Ausdauer entscheidend verbessert. Auch ist bei gleicher Anstrengung durch den Widerstand des Wassers ein stärkerer Körpereinsatz gefordert. Durch die hohe Wärmeleitfähigkeit des Wassers wird der gesamte Stoffwechsel angeregt, da der Körper während des Aquatrainings versucht, dem permanenten Verlust an Körperwärme entgegen zu wirken. Dadurch ist der Energieverbrauch und somit die Fettverbrennung im Wasser erheblich höher als bei sportlichen Aktivitäten an Land. Durch Aquafitness lassen sich Verbesserungen in der Beweglichkeit, Koordination und Balance erzielen. Der Wasserdruck, der Wasserwiderstand und der Kältereiz fördern nicht nur den Stoffwechsel, sondern sorgen unter anderem für eine verbesserte Durchblutung, kräftigen



die Atemmuskulatur durch eine verstärkte Lungentätigkeit und stärken nachweislich das Immunsystem. Außerdem wird durch den Wasserdruck der Rückfluss des Blutes zum Herzen gefördert, das Herz schlägt dadurch kraftvoller und gleichzeitig langsamer – und wird so entlastet und gestärkt. Durch den hohen Wasserwiderstand wird die gesamte Muskulatur angesprochen und alle Körperpartien gleichmäßig intensiv trainiert. Und nicht zuletzt: Aquafitness strafft die Figur, sorgt für schöne Beine und wirkt vorbeugend gegen Cellulite.

Geringe Verletzungsgefahr

Beim Aquatraining sind viele Sachen möglich, die auch außerhalb des Wassers Spaß machen: Gymnastik, Joggen, Boxen, Radfahren oder Tanzen. Die Fitness-Übungen im Wasser sind nicht nur effektiver als an Land, es kann auch länger trainiert werden, bevor man an die eigene Leistungsgrenze stößt. Der Körper wiegt im Wasser nur noch etwa 10% des Eigengewichts: Wirbelsäule, Hüfte und Knie werden dadurch spürbar entlastet und somit Bänder, Sehnen und Gelenke geschont. Zudem werden alle Aquafitness-Übungen bei gleicher Kraft wesentlich langsamer und daher bewusster durchgeführt. Ruckartige Bewegungen sind im Wasser nahezu unmöglich. Je tiefer das Wasser, umso höher die Auftriebskraft - und somit steigt auch die Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule. Und da die meiste Zeit der Bodenkontakt fehlt, ist das Verletzungsrisiko bei jeglicher Aquafitness minimal.

Die bekanntesten Angebote für Einsteiger

AquaJogging: AquaJogging ist die am weitesten verbreitete Technik und bildet die Grundlage für alle weiteren Bereiche der Aquafitness. Beim Lauftraining im Wasser wird neben Ausdauer auch Konditionsaufbau betrieben, es werden alle Muskelgruppen trainiert und die Fettverbrennung gesteigert. AquaJogging kann in relativ flachem oder auch im tiefen Wasser, mit oder ohne Bodenkontakt stattfinden, dabei wird dann eine Auftriebshilfe wie ein spezieller Jogginggürtel verwendet. Weitere Varianten des AquaJoggings sind z.B. AquaWalking oder AquaRunning.

AquaRobic: Ziel des Aerobics im Wasser ist die Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf- Systems mit Musik, Spaß und wechselnden Gymnastik-Übungen, wobei auch Handgeräte eingesetzt werden können. Die wiederholten Bewegungsabläufe werden bei langsam steigender Geschwindigkeit bis zum hohen Tempo gegen den Wasserwiderstand ausgeführt. Es wird im tiefen oder flachen Wasser trainiert, die Abläufe und Intensität der Bewegungen variieren je nach Gruppe.

AquaDancing: Hierbei handelt es sich um die choreographische Bewegung zu Musik im Wasser, wobei die mitreißende Musik für die richtige Power und Motivation sorgt. Dies alles ist mit viel Spaß verbunden, daher ist das Tanztraining im Wasser beliebter als die häufig eintönigen Lauf- oder Step-Programme. Der Schwerpunkt liegt auf der Koordination bestimmter Bewegungsabfolgen mit häufigen Wiederholungen in einem insgesamt kleineren Bewegungsradius. Effekt: Ein positiver Einfluss auf Koordination, Kraft und Ausdauer - je nach Intensität der Übungen. AquaDancing hat viele Ähnlichkeiten zum AquaRobic oder der bekannten Wassergymnastik.



AquaBalancing: Dieser sehr sanfte Trend der Aquafitness wirkt beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Die Wassertemperatur liegt bei angenehmen 32-35 Grad (da die Bewegungen langsam und bewusst ausgeführt werden, darf der Körper nicht auskühlen), und das wirkt sich positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden aus. Verbunden werden Elemente aus sanften Dehn- und Streckübungen, Massagen sowie Energie- und Atemarbeit, die zu innerer Ruhe, tiefer Entspannung, Harmonie und Geborgenheit führen sollen. Ähnliche Varianten sind Kurse wie AquaRelaxing, AquaShiatsu oder AquaChiGong

... und noch mehr tolle Kurse

AquaStep: Beim AquaStep werden neben dem Herz-Kreislauf-System, der Ausdauer und der Koordination (durch das Erlernen von einfachen bis komplexen Schrittfolgen) vor allem speziell die Beine und der Po trainiert. Als Hilfsmittel wird dazu ein Stepper (kleine Stufe) eingesetzt, der auf dem Schwimmbeckenboden aufgestellt wird; trainiert wird in hüft- bis brusttiefem Wasser.

AquaBoxing: Hier werden im Wasser Fitness-Übungen mit Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten kombiniert. AquaBoxing ist nicht umsonst auch als AquaDrill bekannt: Es ist ein komplexes und intensives Ganzkörpertraining, das nicht nur dem Stressabbau dient, sondern Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Körperbeherrschung trainiert. Die Übungen mit Box-Elementen und auch kleinen Schrittkombinationen können im flacheren oder tiefen Wasser durchgeführt werden, häufig auch mit speziellen Boxhandschuhen für noch mehr Wasserwiderstand. Vorhergehende Kampfsporterfahrung ist beim AquaBoxing nicht nötig.

AquaPower: Dieses oft sehr komplexe und straffe Trainingsprogramm setzt schon eine gute körperliche Kondition und eine gewisse Wasserkoordination voraus und ist deshalb eher nur für Fortgeschrittene im Aquafitness geeignet. Die sich wiederholenden Bewegungen werden bei flottem Tempo ausgeführt, und um den Schwierigkeitsgrad bei erhöhtem Wasserwiderstand zu steigern, werden hier zusätzlich Hilfsmittel wie Handschuhe oder Hanteln eingesetzt. Ziel beim AquaPower ist die Weiterentwicklung der Kraftreserven, Kräftigung und Ausdauer der aeroben Muskulatur sowie die Straffung des Bindegewebes.

Fit im Wasser: Tipps und Grundlagen

Natürlich gibt es neben den vorgestellten Aquafitness-Kursen noch viele weitere Varianten dieses beliebten Sports - vom AquaBall bis zur konditionellen Wassergymnastik. Daher am besten einfach mal im nächsten Schwimmbad oder Fitness-Center nach geeigneten Angeboten erkundigen. Wer allerdings selbst ein paar einfache Übungen alleine, mit der Freundin oder dem Partner beim nächsten Badeausflug ausprobieren möchte, für den haben wir hier noch einige Tipps:

Die besten Ergebnisse erzielt man bei einem regelmäßigen Training von zwei bis drei Mal in der Woche bei einer Dauer von etwa 30 bis 45 Minuten. Wichtig vor dem Training: Aufwärmen (ein paar Runden schwimmen) und Dehnungsübungen (zum Beispiel am Beckenrand festhalten, die Füße gegen die Wand stemmen und langsam die Knie beugen und strecken). Nach



dem Training ebenfalls noch einmal die Muskeln vorsichtig dehnen.

Zu Beginn: Eine stabile Ausgangsposition und eine aufrechte Körperhaltung (nicht zu weit nach vorn oder nach hinten lehnen) sind Voraussetzung für ein effektives Training. Im etwa brusttiefem Wasser wird ein sicherer Stand gesucht: Die Füße werden bei hüftbreiter Beinstellung aufgestellt, die Knie sind leicht gebeugt. Bauchmuskeln, Po und Beckenboden sind angespannt. Die Schultern zeigen nach hinten unten, der Oberkörperbereich darf nicht verkrampft sein. Wenn eine stabile Position gefunden ist, können nun zunächst versuchsweise leichte kreisende Bewegungen und Schwinger mit den Armen ausgeführt werden. Das Gleichgewicht sollte dabei möglichst nur durch die Bewegungen des Oberkörpers gehalten werden.

Einfache Übungen für Wasserratten

Einfaches Aquawalking (auf der Stelle oder in einem größeren Kreis): Eine Minute langsam mit großen Schritten durchs brusttiefe Wasser gehen und dazu die Arme kräftig im Takt mitschwingen. Dann zwei Minuten lang kleinere Schritte machen, aber dabei schneller gehen. Durch das Wasser zu joggen macht Spaß und stärkt dabei die gesamte Rumpfmuskulatur.

Für Arme und Schultern: Im brust- bis schultertiefen Wasser die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken, zurückschwingen, vor der Brust überkreuzen (Schere) und wieder seitlich strecken. Die Handflächen zeigen beim Öffnen der Arme nach außen, beim Schließen nach innen. Weitere Übung: Mit geballten Fäusten immer links und rechts abwechselnd etwa zwei bis drei Minuten lang kräftig nach vorn ins Wasser boxen.

Am Beckenrand: Mit dem Rücken zur Wand stellen, die Arme auf den Rand legen und abwechselnd ein Bein lang herausstrecken, das andere in weitem Bogen anwinkeln – das Tempo immer mal wieder erhöhen. Das „Radfahren“ kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur. Andere Variante, mit beiden Beinen parallel: Knie abwechselnd zur Brust ziehen und Beine wieder lang machen (20-30mal).

