



Aqua-Fitness

FIT IM ALLTAG MIT AQUA-JOGGEN

Aqua-Fitness die Trendsportart aus den USA lockt auch in Deutschland immer mehr Menschen ins Becken. Längst spricht man nicht mehr von Wassergymnastik. Varianten wie Aqua-Joggen, Aqua-Aerobic, Aqua-Yoga, Aqua-Box-Power und Aqua-Cycling ziehen Trainingsbegeisterte aller Altersklassen mit unterschiedlichen Fitnessleveln an.

Mittlerweile stehen jährlich Tausende von Mitbürgern bis zum Oberkörper im Wasser. Ob im Kampf gegen die Fettpölsterchen oder zur Verbesserung der Fitness, die Kurse im Wasser sind abwechslungsreich, motivierend und effektiv zugleich. Aqua-Fitness zählt zu den »sanften« und

präventiven Sportarten. Nur ein Zehntel des Körpergewichtes muss man tragen, wenn man bis zum Hals im Wasser steht. Dadurch sind die Bewegungen sehr gelenkschonend. Ein Grund mehr für Übergewichtige, Senioren und Sporteinsteiger, sich an die Powervarianten im Wasser heranzutrauen. Und auch Nichtschwimmer dürfen sich ins Becken trauen, denn viele Kurse finden im flachen Wasser statt.

Wir möchten uns auf den folgenden Seiten besonders den Bereichen **Aqua-Joggen**, **Aqua-Boxen** und **Aqua-Cycling** widmen. Dabei geht es nicht nur um trockene Theorie, sondern spritzige Anleitungen anhand von vielen tollen Bildern, die zum Selbermachen animieren. Beginnen wir mit Teil 1:

Was ist Tiefwasser-Aqua-Jogging?

Aqua-Jogging geht weit über die verbreitete Wassergymnastik hinaus. Mit dem Training wird das Herz-Kreislauf-System optimal

trainiert und werden alle Muskelgruppen angesprochen. Es schult die Koordination und den Gleichgewichtssinn, schont Sehnen, Bänder und Gelenke. Richtig ausgeführt ist Aqua-Jogging ein Ganzkörpertraining. Es werden nicht nur die Beine, sondern auch Arme, Schultern und Haltemuskulatur beansprucht. Der ständige Widerstand des Wassers macht die Übungen zudem schwerer und fördert somit die Kondition. Die Übungen und Intensitäten können vom Anfänger bis zum Spitzensportler je nach Trainingslevel selbst bestimmt werden. Der Sport im Wasser mit guter Laune, fetziger Musik und verschiedenen Übungsvarianten ist für viele eine Alternative zum Fitnessstudio oder zum Sport im Freien geworden.

Aqua-Jogging als Rehabilitation!

Im März 1992 wurde »Aqua-Jogging« an der Uni Heidelberg als Rehabilitationsmaßnahme erforscht, insbesondere von Kreuzbändern.

Je nach operativer Versorgung dauert es durchschnittlich zwei Jahre, bis das Knie eine Haltbarkeit und Elastizität von 85 % erlangt. In dieser Zeit liegt eine hohe Zahl (ca. 60 – 70 %) an Rezidivverletzungen (nachfolgende Zweitverletzung) begründet. Die Patienten beginnen zu früh oder mit zu hoher Belastung mit dem Sport. Die noch nicht wiederhergestellte Muskulatur sowie Bänder, Sehnen und Knorpel werden überlastet.

Die modernen Operationstechniken ermöglichen, bei entsprechender Verankerung der plantierten Elemente, die sofortige volle Gewichtsbelastung des Patienten auf das versorgte Kniegelenk.

Das Laufen im Wasser ohne Bodenkontakt mit Hilfe von Auftriebsmitteln wird seit über 20 Jahren in den USA durchgeführt. Je nach Operationstechnik beginnt das Training ab der ersten bis sechsten Woche nach der Operation. Durch gezielte Lauftechniken wird kein Druck auf das Kniegelenk ausgeübt. Ein schonender und schneller Aufbau der kniestabilisierenden Muskulatur und starke Verbesserung im Ausdauerbereich werden erzielt. Im Wasser erreicht man einen höheren Bewegungs-

umfang (bis zu 15 %). Bei Nachuntersuchungen wurde festgestellt, dass die Muskulatur gut bis sehr gut ausgebildet war. Symptome, welche bei vorhandenen Knorpelschädigungen auftraten, waren nach Abschluss der Behandlung nicht mehr vorhanden. Dies war als direkte Folge der schonenden Behandlung im Wasser ohne Überbeanspruchung der verletzten Teilbereiche anzusehen.

Im Durchschnitt erlangten diese Patienten sieben Wochen früher ihren vollen Bewegungsumfang. Ebenfalls waren sie ohne Probleme in der Lage, nach zwölf Wochen mit guter Lauftechnik auf der Laufbahn ihre Runden zu drehen. Eine Vergleichsgruppe konnte dies nicht erreichen.

Ein weiteres Ergebnis dieser Studie war, dass die positive Einstellung der Patienten über den gesamten Verlauf der Therapie auf einem gleich bleibend hohen Niveau lag. Weitere Anwendungsmöglichkeiten

von Aqua-Jogging liegen bei Patienten mit Hüftgelenk-Prothesen, Osteoporose, Verletzungen der Sprunggelenke (20%-ige schnellere Bruchheilung im Wasser) und bei Fehlstellungen und Haltungsschwächen im Wirbelsäulenbereich.

Wie mache ich Aqua-Jogging?

Die Ausrüstung: Aqua-Gürtel, Füßlinge, Hanteln und / oder Poolnudel



Beim Laufen immer auf die Körperhaltung achten! Es ist wichtig, den Oberkörper aufrecht zu halten. Keine Schwimmhaltung, auch wenn man dadurch schneller unterwegs ist. Das Gesäß anspannen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Die Schulterblätter nach hinten ziehen und die Schultern nach unten fallen lassen.

Die Körperhaltung immer wieder korrigieren.

Das Laufen/Joggen:

Wie beim Joggen oder Laufen an Land, den Fuß komplett abrollen. Die Arme dabei gegengleich bewegen. Entweder bilden die Hände lockere Fäuste oder man benutzt sie als Schaufeln.

Ganzkörpertraining

Wenn man mit Hanteln trainiert, kann man diese vor dem Körper leicht ins Wasser drücken und vor und zurück bewegen, das Gleiche geht zur Seite hin und her oder neben dem Körper hoch und runter.

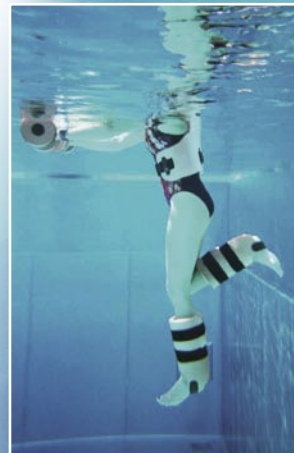
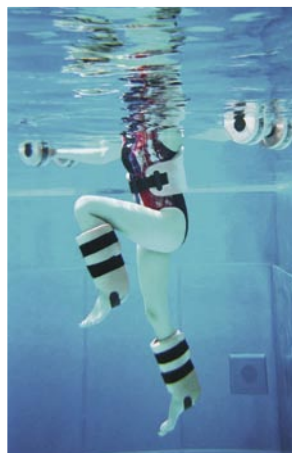


Beinmuskulatur

Das Laufen lässt sich durch verschiedene Schrittartern variieren:

- Große Schritte nach vorne, als ob man über etwas drübersteigen will.
- Anfersen: Fersen zum Gesäß ziehen.
- Step-Schritte: Knie vor dem Körper oder seitlich hochziehen.

Die Geschwindigkeit erhöhen. Auch Rückwärtslaufen macht Spaß!!



Step-Schritte

(Bild links)

Anfersen zum Gesäß

(Bild Mitte)

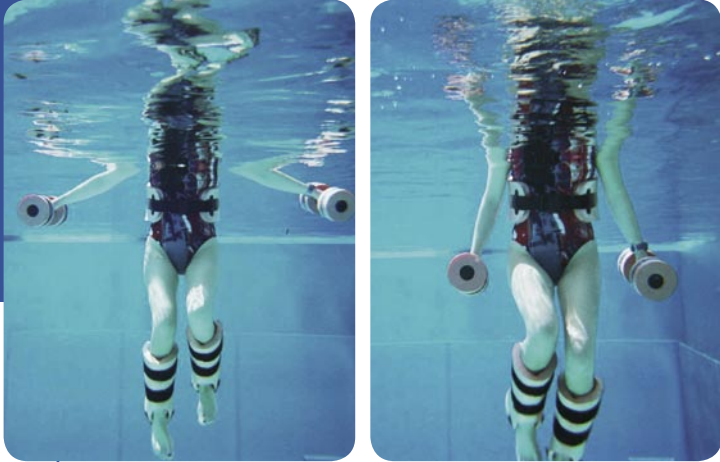
Knie seitlich hochziehen

(Bild rechts)



Schulter- und Armmuskulatur

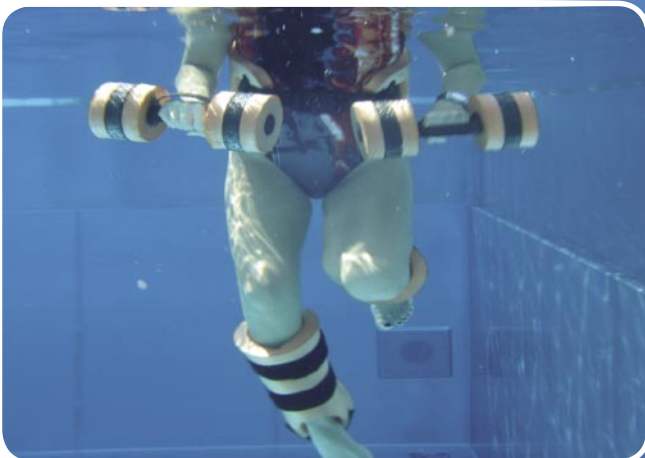
Schulterübung: Während des Laufens die Arme nach beiden Seiten gestreckt und die Hanteln knapp unter der Wasseroberfläche halten. Die Ellenbogen sind gerade. Darauf achten, dass die Schulterblätter zurückgezogen bleiben. Auch wenn es in den Armen zieht! In dieser Haltung einige Zeit laufen. Danach beginnen die Arme mit kurzen, schnellen Pumpbewegungen, ca. 20 Stück. Und direkt im Anschluss große lange Pumpbewegungen. Von oben nach unten die Hanteln zum Körper drücken und nach oben ziehen. Auch 20 Mal. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Diese Übungsfolge kann mehrmals wiederholt werden.



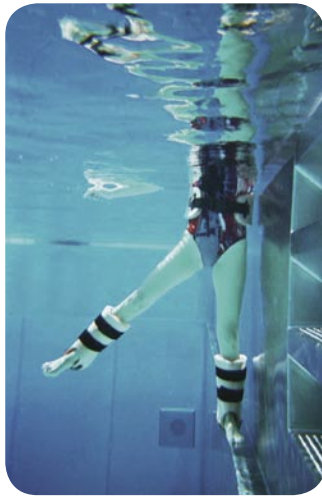
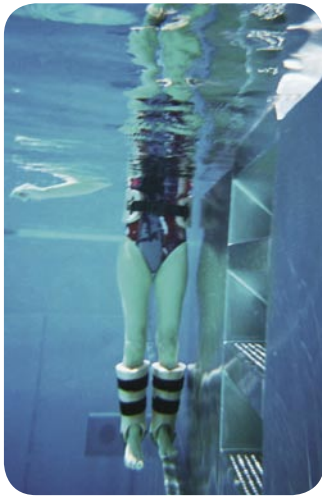
Beckenrandübung – auch Ballettübung genannt: Darauf achten, dass der Oberkörper gerade bleibt. Quer zum Beckenrand stehen, z.B. mit der rechten Hand festhalten, das linke Bein gestreckt vor- und zurückschwingen. Nach hinten nicht so weit, damit das Becken nicht überstreckt wird und der Oberkörper aufrecht bleibt. Das Gesäß dabei anspannen. Ca. 30 Wiederholungen. Danach Seitenwechsel.



Hantelübung: Die Handflächen zeigen nach oben, Ellenbogen in der Seite halten. Die Hanteln gerade vor dem Körper nach unten ziehen, bis die Arme gestreckt sind, und wieder zurück, dabei immer unter Spannung halten und nicht von alleine auftreiben lassen. Ca. 25–30 Wiederholungen. Danach Hanteln drehen, so dass die Handflächen nach unten zeigen und die Hanteln nach unten gedrückt werden müssen. Auch 25–30 Mal. Man kann die Hanteln auch noch zusätzlich hochkant nehmen und diese Übung ausführen.



Bein- und Gesäßmuskulatur



Beckenrandübung 2: Nächste Übung, gleiche Ausgangsposition: Jetzt ein Bein vom Körper seitlich wegspreizen. Jede Seite 30 Mal. Darauf achten, dass die Hüfte nicht überstreckt wird.



Bauchmuskulatur



Beingrätsche: Wir legen uns mit dem Rücken in eine Poolnudel oder halten mit den Hanteln das Gleichgewicht. Den Bauch bis zur Wasseroberfläche hochdrücken. Gerader Rücken und Körperspannung. Kein Hohlkreuz! Die Beine auf- und zugrätschen, die Füßlinge werden dabei leicht ins Wasser gedrückt, trotzdem sollte der Bauch an der Wasseroberfläche bleiben. 20–25 Mal. Die Intensität kann durch die Geschwindigkeit gesteigert werden.

Tintenfisch: Wir bleiben auf dem Rücken liegen, ziehen die Knie zur Brust an, beim Ausstrecken der Beine werden die Füßlinge leicht ins Wasser gedrückt, und die Endstellung ist wieder ein gestreckter Körper. 30 Wiederholungen.



Ganzkörpertraining

Roboter: Oberkörper gerade und stabil. Arme und Beine bleiben bei dieser Übung gestreckt und werden mit großen ausholenden Bewegungen gegengleich bewegt. Wie beim Skilanglauf! Die Hanteln werden neben dem Körper durchs Wasser gezogen. In großen Bewegungen.



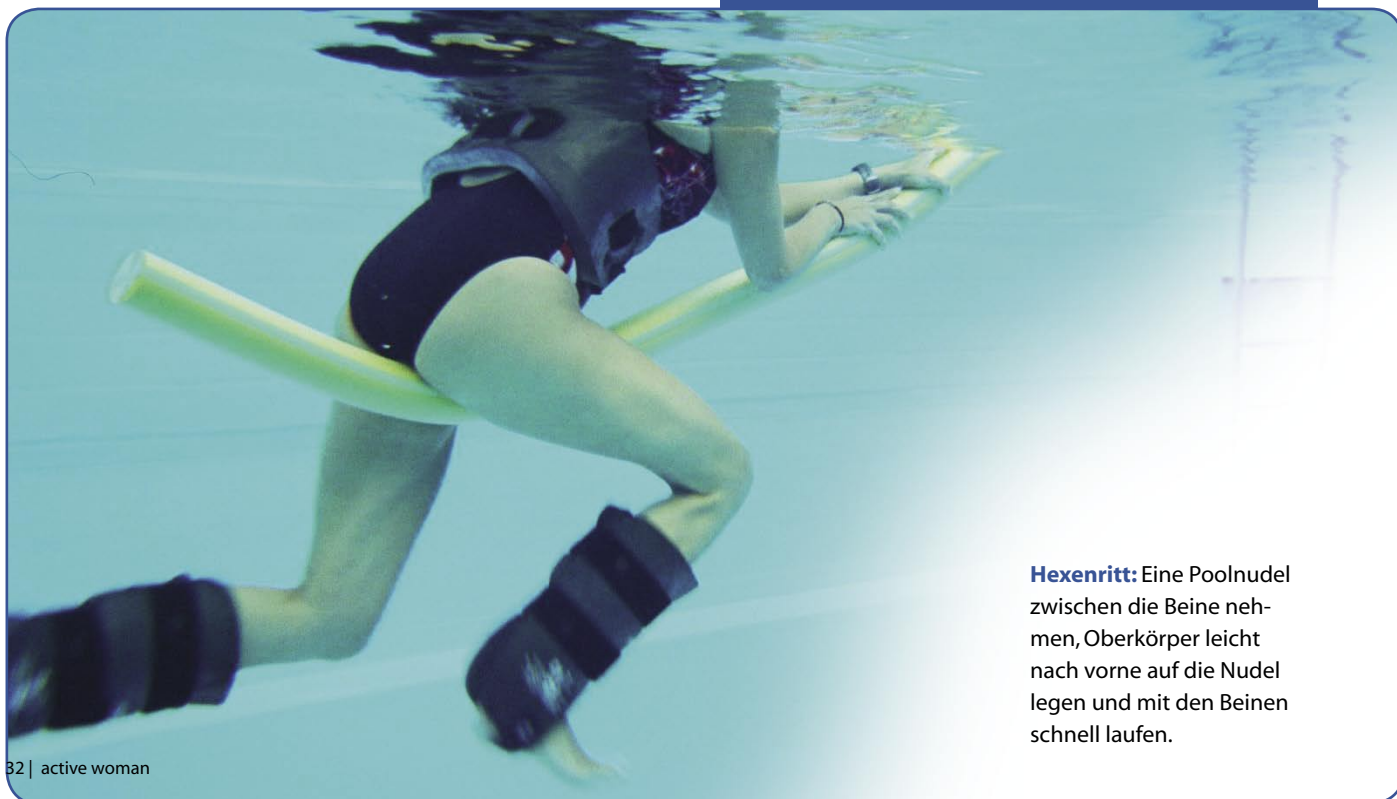
Arm- und Beinmuskulatur Übung mit der Poolnudel:

Quer auf die Poolnudel setzen, mit den Beinen vorwärts laufen, die Arme drücken die Enden der Poolnudel im Wechsel ins Wasser. Diese Übung kann man abwandeln, indem man mit den Armen Schwimmbewegungen vorwärts oder rückwärts macht.



Spaß und Gleichgewicht

Surfen: Mit den Füßen auf einer Poolnudel stehen; kann man längs oder quer durchführen. Mit den Händen und dem Oberkörper versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Wenn man sicher steht, mit der Poolnudel spielen! D.h.: Die Knie anziehen und wieder strecken; vor dem Körper oder zur Seite.



Hexenritt: Eine Poolnudel zwischen die Beine nehmen, Oberkörper leicht nach vorne auf die Nudel legen und mit den Beinen schnell laufen.

Aqua-Fitness Zubehör

Zur Grundausrüstung mit »Wassersportgeräten« zählen in erster Linie Poolnudel, Aqua-Gürtel, Aqua-Hanteln, aber es kommen auch immer wieder neue Trendsetter hinzu. Die Geräte sorgen je nach Einsatzbereich für mehr Gewicht, für besseren Auftrieb, für intensiveren Wasserwiderstand und damit effizienteres Training. Häufig werden die erforderlichen Geräte insbesondere bei Kursen zur Verfügung gestellt, aber sie sind auch im Sportfachhandel erhältlich.

AquaDiscSZ

Durch die zwei ergonomisch geformten Griffmulden liegt die AquaDisc (ca. 32 Euro) angenehm in der Hand und ermöglicht ein effektives Training der oberen Extremitäten. Die Scheibe ist vielfältig einsetzbar, insbesondere im Training von Koordination, Kraft und Ausdauer. Vom Badespaß bis zum Leistungstraining – die AquaDisc ist für Flach- und Tiefwasser geeignet.

www.beco.de



Aqua Walking Sticks

In Anlehnung an das Nordic Walking bieten diese Sticks (29,90 Euro) eine willkommene Abwechslung, gelenkschonend die Ausdauer zu trainieren. Sie wirken auftriebsunterstützend und kräftigen die Schulter- und Atemmuskulatur.

www.fashy.com



Pool & Aqua-Fitness Socks

Sicherer Grip im Pool! Die Socks (29,90 Euro) bieten Sicherheit, Hygiene und Komfort. Geeignet für Aqua-Fitness, Aqua-Cycling und sogar für den Einsatz in Verbindung mit Schwimmflossen.

www.fashy.com



Neoprenhandschuhe

(19,95 Euro) mit Gummiband am Handgelenk, rutschfesten strukturierten Handflächen im Schwimmschlauchdesign zur Erhöhung des Wasserwiderstandes und damit des Trainingserfolges.

www.arena.de



AquaTwin

Powersandale für effektives Bauch-Beine-Po-Training. Der AquaTwin (ca. 40 Euro) hat genug Auftrieb, so dass man sich ohne zusätzliche Hilfen frei im Wasser bewegen kann. Im »Zwilling« verstecken sich zwei Öffnungen, die auch mit Daumen und Fingern »begriffen« werden können: also auch für's Training der oberen Extremitäten geeignet.

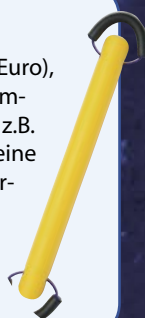
www.beco.de



PowerStick

Ein Allrounder (ca. 32 Euro), den Sie in Sekunden umfunktionieren können: z.B. in ein Schwimmbrett, eine Hantel, einen Aqua Nordic Walking Stick oder zu einer Poolnudel.

www.beco.de



Aqua-Hanteln

(39,95 Euro) mit verstellbarem Auftrieb durch abnehmbare Elemente, Dreiecksform zur Erhöhung des Wasserwiderstands.

www.arena.de



Aqua-Gürtel

(39,95 Euro) aus leichtem, sehr weichem Schaumstoff; die abgerundeten Kanten verhindern Scheuerstellen auf der Haut.

www.arena.de



Beinschwimmer

(ca. 32,00 Euro) aus PE-Schaum erhöhen den Widerstand bei Aqua-Fitness und -Jogging. Leichter Auftrieb, durch Klettverschluss anpassbar.

www.beco.de



Arm- und Brustmuskulatur

Liegestütze:

Nur mit dem Aqua-Gürtel und Hanteln!
Ohne Füßlinge!

Auf dem Bauch liegend, gerader Rücken. Die Arme drücken die Hanteln gerade nach unten ins Wasser und ziehen sie wieder hoch.



Eine weitere Variante dieser Übung: Gleiche Körperhaltung. Die Arme rechts und links seitlich gestreckt mit geraden Armen nach unten drücken und nach oben ziehen.



Bein- und seitliche Bauchmuskulatur

Superman: Ohne Füßlinge! Auf der Seite liegend, der untere Arm ist über den Kopf gestreckt, der andere nach unten. Der Körper bildet eine Linie! Die Beine machen den Kraulbeinschlag. Jede Seite eine Schwimmbadbahn.

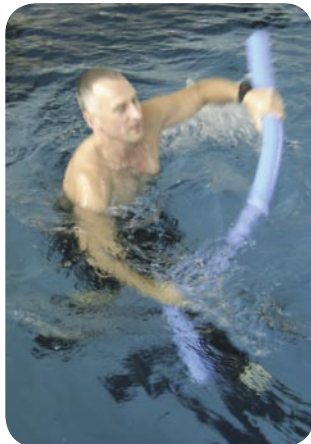


Kondition

Speedlauf: Nur mit dem Aqua-Gürtel! Ohne Füßlinge und ohne Hanteln! Sehr schnelle Laufbewegungen, die Hände bilden dabei lockere Fäuste oder schneiden gerade durchs Wasser.

Arme, Schultern und Rückenmuskulatur

Kanu fahren: Eine Poolnudel, etwas breiter als schulterbreit, gerade vor dem Körper halten. Die Poolnudel wie ein Paddel einsetzen. Die Enden im Wechsel ins Wasser stecken und durchziehen. Auch diese Übung ist rückwärts sehr effektiv! Dabei weiter laufen!!



Dieser Artikel wurde uns freundlicherweise von Sport-Pint GbR zur Verfügung gestellt.

Die Autoren:

Meinhard Pint



Ingrun Kress-Reußwig



Aktuelle Kursangebote und Trainingszeiten sowie unseren Online-Shop finden Sie unter

www.sport-pint.de

Ingrun Kress-Reußwig: 0170-3822157

Meinhard Pint: 0171-6163361

Fax: 06023 / 943864

Email: Sport-Pint@t-online.de

 Aqua-Jogging
www.sport-pint.de



www.buff.de

BUFF

DAS ORIGINAL
MULTIFUNKTIONELLE
SPORTSCHUTZGEWEBE

Husemann GmbH Sportartikel-Vertrieb
Nordring 6a, 47495 Rheinberg, Tel.: 02843-973390, eMail: husemann@buff.de

