



© Martin Barraud / iStock / Getty Images

Aquafitness

Im **Wasser** sind viele Sportarten möglich, auch Jogging, Cycling oder Aerobic. Besonders geeignet ist das Medium für Menschen mit orthopädischen Problemen oder Übergewicht, denn die Bewegung im kühlen Nass schont die Gelenke.

Manche Kunden dürfen wegen der starken Gelenkbelastung nicht joggen, denn Fußgelenke, Hüfte und Knie sind beim Laufen starken Erschütterungen ausgesetzt. Eine Alternative ist Aquajogging, schließlich sind die Gelenke dabei keinen Stoßbelastungen ausgesetzt. Daher dürfen auch Personen, die sich an Land eher schonen sollten, die Sportart ausüben. Rumpf und Arme werden beim Aquajogging ebenfalls trainiert, allerdings braucht die Koordination ein bisschen Übung.

Neben dem Joggen gibt es weitere Kursangebote und Trainingsformen im Bewegungsraum Wasser: Aquafitness umfasst Sportarten wie Boxing, Aerobic, Fatburner, Step, Dance, Cross oder Cycling. Zudem bieten einige Organisationen Entspannungskurse im Wasser an, wie etwa Wasser-Shiatsu oder Aqua-Relax. Durch die vielfältigen Möglichkeiten und die individuell wählbaren Trainingsintensitäten betreiben nicht mehr nur Teilnehmer mit den klassischen Indikationen (Adipositas, Gelenksbeschwerden) die Bewegung im blauen Nass, sondern auch körperlich fitte Menschen, Sportler, Schwangere, Senioren oder Fitnessneinsteiger.

Besonderheiten des Bewegungsraums Das Element Wasser verfügt über verschiedene Merkmale, die für sportliche Aktivitäten vorteilhaft sein können. Aufgrund seiner physikalischen Eigenschaften geschehen Bewegungen im Wasser stets gegen den Wasserwiderstand. Dieser ist deutlich höher als der Luftwiderstand, sodass die gesamte Muskulatur effektiv trainiert wird. Vorteilhaft ist auch der Wasserauftrieb, der bewirkt, dass man lediglich mit zehn Prozent seines Eigengewichtes belastet ist und Sehnen, Knorpel, Gelenke und Bänder beim Sport geschont werden. Das Gefühl der Schwerelosigkeit und die vertiefte At-

mung sorgen für eine Steigerung des Wohlbefindens. Aquafitness schult außerdem den Gleichgewichtssinn und fördert die Koordinationsfähigkeit, was beispielsweise im Hinblick auf die Sturzprophylaxe erfolgversprechend ist.

Wasser hat eine deutlich höhere Wärmeleitfähigkeit als Luft. Das bedeutet, dass in kaltem Wasser mehr Bewegung nötig ist und die großen Muskelgruppen optimal trainiert werden. Im warmen Wasser gilt das umgekehrte Prinzip, hier setzt man am besten kleinere Muskelgruppen ein. Bewegung im Nass hat zusätzlich den Vorteil, dass sie der Entspannung und Regeneration dient und somit die Stimmung verbessert.

Gesundheitsförderliche Eigenschaften Sportarten, die im Wasser ausgeübt werden, unterstützen das körperliche Wohlbefinden. Sie verbessern die Atmung, indem der Wasserdruck die Lungen zusammenpresst und vermehrt Kohlendioxid abgegeben wird. Beim Einatmen muss die Atemmuskulatur mehr Leistung zeigen und wird daher im Verlauf der Trainingsphase immer kräftiger. Auch Kunden mit Venenerkrankungen profitieren von der Bewegung im kühlen Nass, da der Druck des Wassers, der auf den Organismus ausgeübt wird, den venösen Rückstrom zum Herzen unterstützt. Darüber hinaus stärkt die körperliche Aktivität das Immunsystem und macht den Organismus widerstandsfähiger gegenüber Krankheitserregern.

Effektive Regeneration Nach Unfällen oder Operationen nehmen Betroffene häufig Reha-Maßnahmen im Wasser in Anspruch. Aqua-Fitness unterstützt die Regeneration nach Verletzungen, reduziert Schmerzen und hilft zusätzlich beim adäquaten Umgang mit Stress. Der Aquasport eignet sich aber nicht nur für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern stellt auch für gesunde Personen ein ideales Training mit Kraft-, Beweglichkeits-, Ausdauer- und Koordinationselementen

dar. Wer im Wasser Sport treibt, bleibt fit und fördert aktiv seine Gesundheit, außerdem zeigen sich positive Einflüsse auf die Haut sowie auf die Psyche.

Power im Wasser Zum Equipment gehören beispielsweise Schwimmanodeln, Discs (runde Hanteln), Jogging-Gürtel, Aqua-Bikes, Trampoline, Gewichte an den Armen und Beinen oder Sportive Gloves (Wasserhandschuhe). Für viele Programme gibt es Auftriebsgürtel, damit die Sportler die Arme frei bewegen können und dabei Sicherheit und Stabilität bewahren. Das Training findet alleine oder in Kursen im Rhythmus zur vom Beckenrand erklingenden Musik statt, während die Übungen von einem Trainer angeleitet werden. Das Wasser ist hüft- oder brusttief, je tiefer es ist, umso anstrengender werden die Einheiten. Aquafitness wird von den unterschiedlichsten Organisationen in Schwimmbädern, Thermen, Rehabilitationszentren oder Fitnessstudios angeboten. Die Wassergymnastik empfiehlt sich auch für Übergewichtige, Schwangere, Senioren oder Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen. Es handelt sich um ein ganzheitliches Training, da der gesamte Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System gefordert werden.

Medizinischer Check Wie bei jeder anderen Sportart sollte man sich vor Beginn einer medizinischen Untersuchung auf Sporttauglichkeit unterziehen. Der Arzt kann Interessierten Tipps für die richtige Belastung und Dosierung des Bewegungsprogramms geben. Auch wenn die Bewegung im Wasser viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt – für jedermann ist sie nicht geeignet. Die Herzfrequenz ist aufgrund des sogenannten Taucherreflexes im Wasser erniedrigt, sodass Kunden mit Herzproblemen unbedingt mit ihrem Arzt abklären sollten, ob Aqua-Fitness für sie die richtige Sportart ist und keine Gesundheitsrisiken birgt. In der Regel ist der Wassersport bei Herzschwäche, schweren

Herzrhythmusstörungen, sehr hohem Blutdruck oder Angina pectoris-Anfällen zu vermeiden. Auch für Personen, die offene Wunden oder gar ein offenes Bein im Rahmen von Venenerkrankungen haben, empfiehlt sich das Training nicht. Weitere Einschränkungen, die gegen Aquafitness sprechen, sind akutes Asthma, Hauterkrankungen oder Epilepsie.

Geringe Verletzungsgefahr Übungen im nassen Element werden automatisch bewusster und langsamer durchgeführt als an Land. Ruckartige Bewegungen oder Aufprallbelastungen sind nahezu unmöglich, daher kommt es nur sehr selten zu Verletzungen. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke nicht belastet, sodass Aktive keine Überbeanspruchungen zu befürchten haben. Aquafitness ist bei Spitzensportlern nach Verletzungen sehr beliebt, da es sich hervorragend als Regenerations-training (beispielsweise nach Operationen) eignet.

Für ein zufriedenstellendes Resultat sollten Ihre Kunden am besten zweibis dreimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten im kühlen Nass trainieren. Vor jeder Bewegungseinheit wärmt man sich auf, indem man beispielsweise ein paar Bahnen schwimmt und im Anschluss Dehnübungen am Beckenrand durchführt. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*