

## Sport und Freizeit

*Jogging kennt jeder, aber **AQUA-JOGGING?** Das ist eine Möglichkeit, sich im Wasser wieder auf Trab zu bringen. Diese Sportart ist für jedes Alter geeignet und wird mittlerweile in vielen Bädern angeboten. Durch Aqua-Jogging mit qualifizierten Kursleitern erhält die Gesundheit neuen Auftrieb.*



# Im Wasser *ins Schwitzen* kommen

**M**anchmal gibt es unüberbrückbare Hindernisse. Etwa bei der Urlaubsplanung: Er will in die Berge, sie lieber an die See. Da kommt man nur schwerlich zueinander. Beim gemeinsamen Sport sieht es schon anders aus: Beide spielen Tennis oder Golf, fahren Rad, joggen oder schwimmen. Wenn er aber lieber joggt und sie schwimmt? Die Lösung, diese beiden Sportarten „unter einen Hut“ zu bekommen, heißt „Aqua-Jogging“.

**OB ALLEIN, ZU ZWEIT** oder in der Gruppe: Laufen im Wasser macht nicht nur Spaß, es ist auch richtig gesund. Wie beim normalen Schwimmen reduziert sich auch hier das Körpergewicht um 70 Prozent. Somit werden die Gelenke geschont und entlastet. Der ideale Sport also für Kräftige und Übergewichtige. Zudem empfehlen Ärzte ihn vor allem bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche, Durchblutungsstörungen oder rheumatischen Erkrankungen. Außerdem ist Aqua-Jogging ein echter Fettkiller ist: Der Kalorienverbrauch beträgt fast 400 kcal pro 30 Minuten.

**DA DIE BLUTGEFÄSSE** im Wasser stärkerem Druck ausgesetzt sind, strömt mehr Blut zum Herzen, und mit jedem Herzschlag pumpt der Herzmuskel mehr Blut in dem Kreislauf. Vorteil: Das Herz muss weniger arbeiten, um den Körper mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Das senkt die Pulsfrequenz um einige Schläge in der Minute und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus wird durch die senkrechte Haltung der Wasserwiderstand aktiv genutzt, um die Muskulatur zu kräftigen. Die Beuge- und Streckmuskeln werden etwa gleich belastet. Anders als beim Laufen an Land gibt es im Wasser keine Entspannungsphase der Muskeln. Sie werden hier permanent beansprucht, durch den Wasserauftrieb dafür aber weniger intensiv. Zusätzlich hat das Wasser einen Einfluss auf die Atmung



### Prävention im nassen Element



● DAK-Mitglied **Christian Döring** (41) aus Wesel ist seit vier Jahren Übungsleiter beim 1. Weseler Schwimmverein: „Ergänzend zum Schwimmtraining gewinnt der Aqua-

Fitness-Bereich für unsere Mitglieder eine immer größere Bedeutung.“ Er absolvierte die Lehrgänge „Aqua-Jogging & Hydropower“ und ließ sich zum „Aqua-Fitness-Instructor“ ausbilden. Seine Kurse dienen neben der Fitnessförderung auch der Prävention, also der Gesundheitsvorsorge. Durch das Zertifikat „Sport pro Gesundheit“ des Schwimmvereins können Teilnehmer einen Teil der Kursgebühren über ihre Krankenkasse zurückerstattet bekommen.

und Herzfähigkeit. Der Wasserdruck auf den Brustkorb vertieft die Atmung. Das Ausatmen wird erleichtert, das Einatmen erschwert und die Atemmuskulatur trainiert. Der Rückfluss des venösen Blutes aus den Beinen zum Herzen wird erleichtert. Wie kaum bei einer anderen Sportart wird der ganze Körper trainiert.

**DAMIT DER AQUA-JOGGER** im tiefen Wasser den nötigen Auftrieb erhält, gab es zu Anfang die Wet Vest. Erfinder dieser nassen Weste ist der Amerikaner mit dem beziehungsreichen Namen Glenn McWaters. Der zog sich während des Vietnamkrieges eine Fußverletzung zu und entwickelte ein eigenes Rehabilitationsprogramm im Wasser. Zur Beschleunigung des Heilungsprozesses entwickelte er die Wet Vest. Dadurch konnte er ohne beeinträchtigendes Körpergewicht und ohne Bodenkontakt im Wasser laufen.

**DASS AQUA-JOGGING** gesundheitsfördernd ist, bestätigt auch eine wissenschaftliche Untersuchung der Ruhruniversität Bochum unter Leitung von Dr. Hellmut Schreiber. Untersucht wurde das Herz-Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel bei unterschiedlichen Wassertiefen. Aqua-Jogging ist zusammengefasst eine echte Alternative zu den bekannten Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen und Rad fahren, entlastet den Halte- und Stützapparat, schont die Gelenke und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Zudem fördert Aqua-Jogging soziale Kontakte. Dann kann er ruhig allein in die Berge fahren oder im Wald joggen...

**i** Weitere Informationen gibt es unter [www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de).

Unter [www.swimpool.de](http://www.swimpool.de) gibt es außerdem Infos zum bundesweit größten Aqua-Fitness-Event am Fühlinger See in Köln-Chorweiler am 27. Juli. Interessierte können sich über örtliche Schwimmvereine anmelden.



FOTOS: BILDAGENTUR HUBER (3), JUMP

### Leicht zu erlernen

Die Technik ähnelt der des Joggens an Land. Auch die Arme und verschiedene Hilfsmittel werden mitbenutzt. Gelaufen wird in hüft- oder brusttiefem Wasser. Je tiefer, desto anstrengender die Bewegungen. Fortgeschrittene joggen im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt und mit einem Aqua-Jogging-Gürtel.