



Ab ins Wasser!

Aquafitness. Bewegung im Wasser macht Spaß und eignet sich fast für jeden – zudem ist es ein sanftes, äußerst effektives Training.

noch acht Kilo, wenn er bis zur Schulter im Wasser steht. „Gelenke werden deshalb beim Aqua-Sport so gut wie gar nicht beansprucht“, sagt Christian Döring, hauptamtlicher Aquafitnesstrainer in Mainz. Gleichzeitig zwingt der Wasserwiderstand die Muskeln dazu, mehr zu arbeiten. Eine Minute im Wasser entspricht daher etwa fünf Minuten an Land. Der Trainingseffekt ist somit deutlich höher. Noch etwas ist wichtig: Kühleres Wasser entzieht dem Körper mehr Wärme. Um die Auskühlung auszugleichen, wird der Stoffwechsel angekurbelt, die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. So braucht man bei 25 Grad warmen Wasser etwa 20 Prozent mehr Energie. Sport im Wasser ist deshalb auch ein echter Fettkiller!

Fit im Wasser: Aquafitness trainiert das Immunsystem, die Blutgefäße, Herz und Kreislauf, die Ausdauer und verbessert Gleichgewicht und Koordination. Wer sich jedoch erstmalig ins Wasser stürzen möchte, der sollte sich vorher unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprechen. Das gilt besonders für Menschen mit einer Herzschwäche. „Die Belastungsintensität lässt sich beim Aqua-Sport aber besonders leicht auf die individuellen Bedürfnisse anpassen“, erklärt Christian Döring. Daher gibt es nur sehr wenige Beschwerden, bei denen man auf Aquafitness besser verzichten sollte.

Die verschiedenen Möglichkeiten, sich im Wasser zu bewegen im Überblick:

Aquabouncing: Eine Mischung aus Trampolinspringen und Fitnessübungen auf einem speziellen Wassertrampolin. Als Trainingsergänzung wird mit Therabändern, Walkingstöcken, Pool-Nudeln oder Hanteln geübt.

Fitnessfaktor: hoch, Ausdauertraining, stärkt Gleichgewichtssinn, echtes Ganzkörpertraining, 10 Minuten Hüpfen hat ungefähr den gleichen Effekt wie 1 Stunde Joggen.

Für wen geeignet: alle Altersstufen, ideal für Menschen mit Übergewicht, Fuß-, Knie- und Hüftproblemen

Risikofaktor: gering

Aquajogging und Aquawalking: Beim Aquajogging wird mit einem Schaumstoffgürtel um die Hüfte durch tiefes Wasser gejoggt

ohne den Boden zu berühren. Beim Aquawalking dagegen läuft der Sportler in hüfttiefem Wasser auf dem Boden. Fußmanschetten erhöhen den Wasserwiderstand.

Fitnessfaktor: hoch, Herzkreislauftraining mit Kraft- und Bewegungstraining

Für wen geeignet: Ideal für alle Altersgruppen

Risikofaktor: niedrig

Aquarobic: Aerobic im flachen Wasser aber ohne Choreografien, mit Musik und Wasserhandschuhen, Hanteln oder weiteren Fitnessgeräten

Fitnessfaktor: effektiver als Aerobic an Land, je schneller desto besser der Trainingseffekt

Für wen geeignet: jede Altersstufe, ideal für Übergewichtige und zur Rehabilitation nach Verletzungen

Risikofaktor: gering

Aquagymnastik: Sie hat nur wenig mit der reinen Wassergymnastik zu tun, die ein sehr schonendes Training für Gelenke durch einfache, kreisende oder schwingende Bewegungen ist. Aquagymnastik fördert mehr die Kondition, trainiert gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination.

Fitnessfaktor: hoch, effektives Bewegungstraining

Für wen geeignet: vor allem für Gesundheits- und Freizeitsportler

Risikofaktor: ungefährlich

Aquacycling: Radfahren im Wasser mit unterschiedlichen Fahrpositionen.

Fitnessfaktor: sehr effektives Kraft- und Ausdauertraining, durch den Wasserwiderstand muss der Sportler die dreifache Kraft aufbringen im Vergleich zum Radeln an Land.

Für wen geeignet: Ideal für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, für sportliche Wiedereinsteiger, nach Sportverletzungen am Knie, für Übergewichtige

Risikofaktor: gering, besonders gelenkschonend

Noch Fragen?

Mehr Infos zu Aquafitness unter: www.dsv.de, www.swimpool.de, bei örtlichen Schwimmvereinen und Schwimmbädern.

Im Schwimmbecken kann man nicht nur schwimmen. Auch Sportarten, die üblicherweise eher an Land praktiziert werden, lassen sich prima ins Wasser verlegen. Selbst Boxen und Tanzen sind im Wasser möglich. Das hat einen entscheidenden Vorteil: Zum einen kann sich wirklich fast jeder im Wasser bewegen, selbst Nichtschwimmer, Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Übergewichtige, und zum anderen gibt es kaum eine Sportart, die ein so geringes Verletzungs- und Überlastungsrisiko aufweist wie Aquafitness.

Aber nicht nur das macht sie zu einer besonderen Form des Gesundheitssports: Aquafitness nutzt fürs Training gezielt die Eigenschaften des Wassers und ist leicht zu erlernen. Im Wasser wird der Körper durch den Auftrieb von seinem Gewicht entlastet, man fühlt sich fast schwerelos. Tatsächlich wiegt ein 80 Kilogramm schwerer Mensch nur