

# Power im Wasser

Aquafitness ist gesund, effektiv und abwechslungsreich. Die Bandbreite der Angebote reicht von sanfter Gymnastik bis hin zu Hantel- und Boxtraining.

Vor 15 Jahren hätte niemand damit gerechnet, dass sich die klassische, therapeutische „Wassergymnastik“ einmal zum Trendsport entwickeln würde: „Damals standen die Damen noch mit abgeschnittenen Lenor-Flaschen im

Pool“, erzählt Thomas Grimminger, Geschäftsführer des Schwimmverbandes Württemberg. Mittlerweile kommen bunte Gummibälle, Schwimmbretter, „Pool-Nudeln“, Scheiben, Stepper und sogar Fahrräder für die Fitness im Was-

ser zum Einsatz. Das Angebot an Kursen wird stetig größer, für alle Altersgruppen und jede Kondition gibt es spezielle Trainingsmethoden: Aqua-Jogging, Aqua-Cycling, Aqua-Boxing, Aqua-Pilates und Aqua-Relaxing sind einige Beispiele.

Was an Land funktioniert, geht auch im Wasser – nur schonender dank Auftrieb.

## Schonend dank Auftrieb

Was an Land funktioniert, geht auch im Wasser – so die Grundannahme. Doch im Gegensatz zum schweißtreibenden Hantelstemmen im Fitnessstudio haben die Übungen im Wasser einen entscheidenden Vorteil: Das eigene Körpergewicht muss durch den Auftrieb nicht getragen werden. Auf diese Weise werden Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule geschont. Das Training im hüft- oder brusttiefen Wasser stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer: „Wasser setzt jeder Bewegung 60-mal mehr Widerstand entgegen als Luft, da sind alle Muskelgruppen gefordert. Man kann daher von einem optimalen Ganzkörpertraining sprechen“, sagt Peter Freyer, Diplom-Sportlehrer und Ausbilder von Aquafitness-Instruktoren.

## Nicht nur für Fitnessfreaks

Hinzu kommt, dass der Körper Wärme an das kältere Wasser abgibt und permanent „nachheizen“ muss: Der Energieverbrauch ist somit um einiges höher als an Land. Aquafitness ist daher nicht nur etwas für Sportbegeisterte. Vor allem Menschen mit Übergewicht profitieren davon: „Weil sie im Wasser einfach beweglicher sind“, erklärt Grimminger. „Und weil keiner einem auf den Bauch schaut wie vielleicht in einer Aerobic-Gruppe.“

Bewegung im Wasser ist auch ideal für Menschen, deren Gelenke bereits geschädigt sind, beispielsweise durch Arthrosen. Ruckartige und verletzungs-trächtige Bewegungen sind ausgeschlossen, auch Muskelkater als Folge einer Überbeanspruchung entsteht im Wasser nicht. Ganz gleich, wie alt oder beweglich jemand ist oder welche Figur er hat: Im Wasser sind alle gleich. Jeder kann seine Belastung selbst steuern, unabhängig

vom Trainingsstand der anderen Kursteilnehmer. „Mit zunehmender Geschwindigkeit erhöht sich der Widerstand, dadurch werden die Bewegungen schwieriger“, erklärt Freyer.

## So geht's

Wer zwei- bis dreimal wöchentlich eine halbe Stunde bis 45 Minuten trainiert, erzielt den besten Effekt. Der Wasserdruck massiert die Haut, strafft das Bindegewebe und verbessert Durchblutung und Stoffwechsel. Die ideale Wassertemperatur sollte dabei zwischen 28 und 30 Grad liegen. Fortgeschrittene üben im tiefen Wasser. Die Belastung sollte mäßig sein. „Wenn man zügig durchatmet und trotzdem noch sprechen kann, ist es gesundheitsfördernd“, sagt Freyer.

## Von Kurs bis Wettkampf

Der Schwimmverband Württemberg bietet zahlreiche Programme an: Von „Aquafitness für Schwangere“ bis „Aquafitness 50 plus“ ist für jeden etwas dabei. Und wer keine Lust auf Chlorwasser und Schwimmbad-Atmosphäre hat, sportelt draußen: Am 22. Juli findet beispielsweise eine große Aqua-Running-Veranstaltung in Heilbronn statt. Der Schwimmverband Württemberg bietet seit Januar vierwöchige Kurse an, die auf das Ereignis vorbereiten sollen. „Die Teilnehmer legen 1.000 Meter durch den Tiefen See in Heilbronn zurück“, erzählt Geschäftsführer Grimminger. „Es geht darum, mit vielen Leuten in einem See Sport zu erleben. Das ist kein Wettkampf – aber eine Herausforderung allemal.“

Anja Beer

## Internet-Tipps

[www.svw-online.de](http://www.svw-online.de)  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

info  
kompakt

## Der sanfte Weg, in Form zu kommen

■ **Konditionelle Wassergymnastik**  
Diese traditionelle Form ist für eine ältere Zielgruppe angelegt: Neben den gesundheitlichen Vorteilen steht vor allem der soziale Kontakt im Vordergrund. Es geht nicht um Ausdauertraining, sondern um Bewegung zusammen mit anderen.

## ■ Aqua-Balancing – Entspannung im Wasser

Die Übungen erinnern an Yoga, Tai-Chi oder Qi-Gong. Neben den beruhigenden Effekten sollen weit ausholende Bewegungen den Aktionsradius der Gelenke verbessern.

## ■ Aqua-Walking – Ausdauer im Mittelpunkt

Ideal für alle, die es lieber vorsichtig angehen: Man schreitet mit langsamen, weiten Schritten durchs Wasser. Bei der Freiluftvariante Aqua-Running laufen die Sportler hingegen so schnell wie möglich.

## ■ Aquapower – Training für die Muskeln

Spezielle Wasserhanteln oder Wasserhandschuhe erhöhen den Krafteinsatz. Die Übungen zielen darauf ab, die Kraftausdauer von Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur zu stärken. Nach einer Einführung in die richtige Haltung und in gesunde Bewegungsabläufe legt der Kursleiter ein recht zügiges Tempo vor.

## Buchtipps



Jeannette Hahn,  
Andreas Hahn  
**AQUATRaining**

Gesundheitsorientierte  
Bewegungsprogramme  
Meyer & Meyer  
Sportverlag 216 Seiten  
ISBN 978-3-89899-138-4  
EUR 16,95