



BERICHT
ANJA MICHAELSEN

ABBILDUNGEN
AQUA TEAM

Aqua Fitness: Trainiere im Wasser – sei fit an Land!

Aqua Fitness-Training bietet grundsätzlich einen hohen Gesundheitswert: Es schont die Gelenke fast vollständig, der Körper wird nicht überlastet und das Verletzungsrisiko ist gering. Durch die reduzierte Schwerkraft wird die Wirbelsäule entlastet. „Aqua Fitness-Training kräftigt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System und verschafft ein psychisches und physisches Wohlfühl. Und auch bei hoher Beanspruchung bekommt man keinen Muskelkater“, sagt Aqua Fitness-Ausbilderin Anja Michaelsen.

Aqua Fitness oder Wassergymnastik?

Aqua Fitness ist nicht zu verwechseln mit der in Deutschland auch verbreiteten Wassergymnastik, die sich vor allem an ältere Menschen und Reha-Patienten

wendet. Bei der Wassergymnastik steht die Mobilisation mit Hilfe von Teilkörperbewegungen im Vordergrund. Ein umfassendes Beweglichkeits-, Kraft- und Herz-Kreislauf-Training findet man dabei jedoch nicht. Aqua Fitness dagegen geht weit über die Wassergymnastik hinaus. Mit flotter Musik, einem abwechslungsreichen Programm und diversen Geräten ist dieses Training im Wasser sehr effektiv und macht zudem Spaß.

Aqua Fitness Programme werden seit rund 35 Jahren in den USA entwickelt. Dort wird Aqua Fitness von schätzungsweise zirka 15 Millionen Menschen praktiziert. Weltweit verbreitet und wissenschaftlich begleitet ist dabei einzig das so genannte „Speedo“ Aqua Fitness-System, entwickelt von der Amerikanerin Mary E. Sanders. In Deutschland wurden

Was ist anstrengender: Treppensteigen oder durch hüfttiefes Wasser laufen? Probieren Sie es einmal aus! Sicher werden Sie verwundert sein, dass der Lauf durchs Wasser sehr viel mehr Mühe macht. Denn aufgrund der speziellen physikalischen Eigenschaften des Wassers ist eine Bewegung in diesem Medium mit mehr Kraftaufwand verbunden. Das Training im Wasser unterscheidet sich daher vielfach erheblich vom Fitness-Training an Land.

bereits rund 4.600 Trainer nach diesem System durch das Aqua-Team geschult.

Training im Tief- und Flachwasser

Man unterscheidet zunächst Tief- und Flachwasser beim Aqua Fitness-Training. Die Wassertiefe für ein Flachwasser-Training sollte zwischen 1,10 und 1,30 Meter liegen, so dass man maximal brusttief im Wasser steht. Tiefwasser-Training beginnt ab 1,80 Meter. Dabei wird in der Regel ein Auftriebsgürtel als Hilfsmittel verwendet.

Da sich Tiefwasser-Kurse durch ihre stoßarme und gelenkschonende Trainingsweise anbieten, kommen zunehmend Teilnehmer mit Rückenproblemen und Wirbelsäulen-Erkrankungen in diese Kurse. Benötigt werden zunächst nur ein Gürtel oder so genannte Beinschwimmer als Auftriebshilfe.

Das Golden Waves™-Programm

Immer wichtiger wird das Training mit älteren Menschen. Im Wasser fühlen sich nämlich auch Menschen mit größeren gesundheitlichen Problemen wohl. Dort können sie auch im Alter erfolgreich trainieren und ihre Fitness verbessern. Das von Mary Sanders entwickelte Golden Waves™-Programm findet auch in Deutschland zunehmend Verbreitung. Ziel ist dabei vor allem das Training für die „Aktivitäten des täglichen Lebens“, also zum Beispiel das Verbessern der statischen und dynamischen Balance, der Agilität, des Geh-Tempos und der Schrittlänge. Damit fallen dann Alltagsaufgaben



wie Treppensteigen und das Tragen von Einkaufstüten alten Menschen wieder leichter.

Geräte für das Training im Wasser

Am wichtigsten sind Neopren-Handschuhe mit Schwimmhäuten – so genannte Aqua Mitts. Die vergrößerte Handfläche ruft einen stärkeren Wasserwiderstand hervor und kräftigt bei entsprechender Bewegung die Arm-, Brust- und Rumpfmuskulatur. Die Poolnudel, die 1,60 Meter lange Polyäthylen-Stange, findet sich mittlerweile in nahezu jedem Schwimmbad. Darauf kann man liegen, sitzen, stehen und vieles mehr. Dynabands heißen 1,80 Meter lange Latexbänder speziell fürs Wasser. Sie sind ideal für Beweglichkeits- und Partnerübungen. Auftriebshilfe für das Aqua-Jogging im tiefen Wasser bietet der Aqua Belt.

Aqua Fitness-Angebote findet man übrigens nicht nur in öffentlichen Schwimmbädern. Viele Trainer bieten ihre Kurse in privaten Bädern wie Hotels, Physiotherapie-Zentren, Schulschwimmbädern oder Fitness Clubs an. Die Preise pro Stunde (45 Minuten) liegen zwischen 5 und 8 Euro.



KONTAKT UND
WEITERE INFORMATIONEN
Aqua Team
Anja Michaelsen
Aqua Fitness-Ausbilderin
Im Wiesengrund 32
50259 Pulheim
Telefon 02238/962780
Fax 02238/9699692
info@aquateam.de
www.aquateam.de

