



# FIT UND XUND #97

## AQUAFITNESS

Aquafitness kennt man seit vielen Jahren in der Schweiz. Trotzdem hält sich das Vorurteil hartnäckig, Aquafit sei nur ein Sport für Alte, Übergewichtige und Verletzte. Dabei joggen schon früher Spitzensportlerinnen und -sportler wie Markus Ryffel oder Natacha Badmann regelmässig durchs Wasser.

Sicher, die Auftriebshilfen wie Weste, Gurt oder Hose erinnern einen zu Beginn an die Zeit, in der man noch nicht schwimmen konnte. Doch das braucht niemandem peinlich zu sein, alle Kursteilnehmenden tragen irgend so ein Ding – und im Wasser schätzt man diese Auftriebshilfen schnell. Sie vermitteln einem das Gefühl von «im Wasser schweben».

Aquafit setzt sich zusammen aus Joggen in Stellen-, Lauf- und Hürdenschritt. Kombiniert werden die Lauf-Übungen mit Kraftausdauer-, Balance- und Koordinationsübungen.



Vor allem im Tiefwasser kann man die Eigenschaften des Wassers wie Druck, Widerstand, Trägheit und Auftrieb optimal nutzen. Zu Letzterem: Im brusttiefen Wasser spürt man noch etwa 25 Prozent des Körpergewichts. Dadurch besteht ein geringeres Verletzungsrisiko, und es ist absolut gelenkschonend.

Beim Aquafit wirkt der Wasserdruck gleichmässig von allen Seiten auf den Körper ein – wie ein Kompressionsstrumpf. Der Blutrückfluss aus den Beinen zum Herzen wird durch den Wasserdruck erleichtert, was bei Venenerkrankungen und schweren Beinen wohltuend wirkt. Im Tiefwasser wird auch der Brustkorb

komprimiert. Dies erschwert die Einatmung, da gegen diesen erhöhten Druck eingeatmet werden muss, es erleichtert jedoch die Ausatmung. Das führt zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur. Auch wenn das alles positive Effekte sind, empfehle ich Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, sich vorgängig das Okay vom Arzt zu holen.

Anfangs macht den einen das aufrechte Laufen im Wasser Schwierigkeiten. Mit Balanceübungen trainieren wir jedoch in jeder Lektion die Rumpfmuskulatur, und schon bald ist eine korrekte, stabile Körperhaltung möglich – das A und O jeder Übung. Im Tiefwasser können wir uns in alle Richtungen bewegen. Diese Bewegungsfreiheit nutzen wir, um dynamische Kraftübungen für Arme, Beine und den Rumpf zu machen. Durch den Wasserwiderstand trainieren wir die Muskeln auch immer optimal in beide Richtungen (beugen und strecken).

Bis hierhin hoffe ich doch, mit den eingangs erwähnten Vorurteilen aufgeräumt zu haben. Ein weiteres Vorurteil ist, dass Aquafit nur für Frauen sei. Dem ist aber gar nicht so: Wer das Gefühl hat, die Aquafit-ktion sei zu wenig intensiv, kann die Anstrengung mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Handschuhen, Discs, Pool-Nudeln usw. verstärken. Zudem bin ich der Meinung, dass Aquafitness für Läuferinnen und Läufer ein wichtiges Trainingselement ist. Probieren Sie es einfach mal aus.

Kurse in Ihrer Nähe:  
<https://aquarina.ch/kurse/aquafit>

Gaby  
Bächtold

ABC Fitness,  
Rheinau

