

Bewegungsraum Wasser

Aquafitness als Gesundheitssport

Wasser entfaltet seine wohltuenden Wirkungen nicht nur beim Schwimmen. Es bietet viele Möglichkeiten gesund zu bleiben oder zu werden. Die Bewegung in diesem Element zeigt im Vergleich zu der an Land viele Besonderheiten und Vorzüge.

Eigenschaften

Im Wasser fühlen Sie sich wesentlich leichter, fast schwerelos. Dies ist eine Folge des Auftriebs, der umso stärker wird, je tiefer Sie im Wasser stehen – der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat wird entlastet. Befinden Sie sich bis zu den Schultern im Wasser, lasten nur noch etwa zehn Prozent des Körpergewichts auf dem Bewegungsapparat. Das ermöglicht Ihnen schonende Bewegungen und gibt Ihnen die Gelegenheit auch mit Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden zu trainieren. Auch bei starkem Übergewicht werden durch das reduzierte Körpergewicht die Gelenke kaum belastet und ein positives Körpergefühl kann aufgebaut werden.

Bewegen Sie sich durch das Wasser, so ist deutlich eine Kraft zu spüren, die das Vorwärtskommen abbremst. Dieser empfundene Widerstand resultiert aus der 1000-mal größeren Dichte des Wassers gegenüber der Luft. Die dadurch langsameren Bewegungen bieten die Möglichkeit einer guten Bewegungskontrolle bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichtssinns. Gezielte Widerstandsübun-

gen können durch Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit, Veränderung der Körperposition und durch den Einsatz von Kleingeräten die Muskulatur kräftigen.

Das gesamte den Körper umgebende Wasser wird bewegt, was dann wie eine Massage wirkt. Das Bindegewebe wird gestärkt, die Haut besser durchblutet und die Muskulatur gelockert. Mit gezielten Bewegungen wird dies besonders wirksam.

Der Wasserwiderstand ermöglicht ein angstfreies Trainieren, da Verletzungen durch Stürze nicht möglich sind – das ist besonders für ältere Menschen und für OsteoporosepatientInnen von Bedeutung.

Mit zunehmender Wassertiefe wächst der Druck. Eine für Sie nicht direkt spürbare Wirkung ist das Zusammendrücken der oberflächlichen Blutgefäße. Es kommt zu einer Verschiebung von Blut zum Herzen hin und dadurch zu einer stärkeren Vordehnung des Herzmuskels. Das Herz pumpt mehr Blut mit weniger Schlägen, es arbeitet wirtschaftlicher und wird länger und besser durchblutet. Durch den besseren Rückstrom des Blutes aus den Beinen wird die Bildung von Krampfadern vermindert.

Der Druck des Wassers auf Bauch und Brust führt bei der Einatmung zu einer Beanspruchung und damit Kräftigung der Atemmuskulatur, die Ausatmung wird dagegen erleichtert.

Bei gleicher Temperatur wird das Wasser kälter als die Luft an Land empfunden. Die eigene Körperwärme wird aufgrund der höheren Leitfähigkeit sehr schnell an das Wasser abgegeben. Ein erhöhter Energieverbrauch ist die Folge. Der Körper wird mit einem Wechsel von Temperaturen konfrontiert: das Abwehrsystem wird gestärkt.

Aqua-Gym

Hier steht die körperliche Fitness im Vordergrund. Je nach Trainingsart soll mit unterschiedlicher Gewichtung Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden.

Man unterscheidet zwei Formen des Aquajoggings: das Laufen im brusttiefen Wasser, bei dem die Füße den Boden berühren, und das sogenannte »Deep water running«, bei dem die Füße keinen Bodenkontakt mehr haben und der Körper mithilfe eines Auftriebgürtels gestützt wird. Das Training des Herzkreislauf-Systems steht im Vordergrund. Bei Aquarobic trainieren Sie die Ausdauer. Durch den Einsatz von Musik und passende Bewegungschoreografien wird das Rhythmisierungsgefühl geschult und die Bewegungsmotivation gefördert. Elastische Wasserhandschuhe mit Schwimmhäuten – »Aqua Fitness Mitts« – werden oft eingesetzt, um gezielt gegen den Wasserwiderstand arbeiten zu können. Kräftigung und Ausdauerfähigkeit der Muskulatur sind das Ziel von Aquapower.

Neben Laufvariationen im brusttiefen Wasser werden gerne verschiedene Hilfsmittel wie Hanteln, Wasserhandschuhe und »Pool-Nudeln« eingesetzt, um mit hoher Intensität gegen Widerstand arbeiten zu können.

Die funktionelle Wassergymnastik nutzen häufig ältere Menschen, da die Belastung für das Herz-Kreislauf-System gering gehalten wird. Bei diesem Bewegungsprogramm wird insbesondere die Beweglichkeit des Körpers angesprochen und die Gelenkbeweglichkeit durch kreisende und schwingende Bewegungen vergrößert. Hilfsmittel wie Schwimmbretter, Bälle und Pool-Nudel werden eingesetzt, um Motivation und Freude zu entwickeln.

Aqua-Wellness

Mithilfe eines ganzheitlichen Konzeptes werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen – zunehmend mehr innere und äußere Ausgeglichenheit kann angestrebt werden. Neben den Wassertherapieformen, insbesondere »Watsu« und »Wata«, die Sie einzeln bekommen, gibt es neue, ganzheitliche Konzepte, die auch in der Gruppe oder allein umgesetzt werden können.

»Nia« ist fachchinesisch und bedeutet: »Neuromuskuläre Integrative Aktion« und Aqua-Nia ist vereinfacht gesagt eine Mischung aus Kampfsport, Tai Chi und Tanz – aber eben im Wasser. Durch die besondere Berücksichtigung der Atmung in Bezug zu den harmonisch ausgeführten Bewegungen sollen Energieblockaden gelöst und Wohlbefinden durch Entspannung erlangt werden.

Im Aqua-Chi-Gong soll der Fluss der

Lebensenergie angeregt, Verspannungen und Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Charakteristisch sind langsame Bewegungsabläufe, häufig der Natur nachempfunden, die elegant und harmonisch ausgeführt werden.

Im Aqua-Yoga wird der ganzheitliche Aspekt des Yogas, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, auf das Wasser übertragen. Unter besonderer Berücksichtigung der Wassereigenschaften werden Körperhaltungen, sogenannte »Asanas«, Bewegungsreihen, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen ausgeführt, deren Gewichtung den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst wird.

Gegenanzeigen

Bei folgenden Problemen sollten Sie auf die Bewegung im Wasser verzichten:

- akute Erkrankungen in Verbindung mit starken Schmerzen im Bewegungsapparat, wie bei Hexenschuss und Bandscheibenproblemen. Wenn die Beschwerden zurückliegen oder Abnutzungserscheinungen immer mal wieder Beschwerden verursachen, sollte unter der Anleitung eines erfahrenen Übungs-

leiters oder Therapeuten in Absprache mit dem Arzt geübt werden;

- erhöhter Blutdruck, der nicht medikamentös eingestellt ist und schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen;
- offene Wunden.

Seien Sie vorsichtig und ziehen Sie einen Arzt hinzu oder üben Sie unter fachkundiger Betreuung, wenn Hauterkrankungen vorliegen oder starke, psychische Störungen, Anfallsleiden, Atemwegserkrankungen oder eine Schwangerschaft diagnostiziert wurden.

Jetzt müsste es möglich sein, ein für Sie angemessenes Programm zu finden. Erkundigen Sie sich beispielsweise bei Sportvereinen, Krankenkassen, Therapeuten und Ärzten nach den verschiedenen Angeboten für Sie vor Ort.

Kirsten Hüster

Diplom Sportlehrerin

Weitere Infos

Amthor S. 2002. *Aquafitness. Waterpower für Körper und Seele*. München: Südwest-Verlag

Hüster K. 2009. *Aquayoga*. München: Stiebner Copress

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: