

## Sportliche Anstrengung garantiert

Wer keine sportliche Anstrengung vom Aquajogging erwartet, wird innerhalb von Minuten eines Besseren belehrt: Je schneller Sie sich im Wasser bewegen, desto stärker wird jeder Schritt gebremst – Belastung für jedes Leistungsniveau. Bereits mit zweimal wöchentlichem Training über 30 Minuten werden Sie bald eine deutliche Wirkung spüren: Allgemeinbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sich, Kurzatmigkeit verschwindet, Blutdruck, Blutwerte und Puls regulieren sich, Schmerzen und Verspannungen gehen zurück. Aquajogging eignet sich über-

dies sehr gut bei Übergewicht, rheumatischen Beschwerden sowie anderen Gelenk- und Rückenproblemen. Für Sportler, bietet sich vor allem ein Intervalltraining an: Dabei wechselt sich hohes (30 Sekunden) immer wieder mit langsamem (60 Sekunden) Tempo ab, am Schluss abgelöst von 30–45 Minuten Dauerbelastung. Durch das Training im Wasser werden auch Motorik und Oberkörperarbeit verbessert. Die Belastung wird – z. B. im Gegensatz zum Laufen – auf viele Muskeln verteilt und somit der Bewegungsapparat geschont und aufgebaut.



## Bei Gelenkverletzungen: Möglichst bald ins Wasser

Bei vielen Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats sollte Aquajogging zur Therapie gehören: Muskelfaserrisse, Bänderrisse oder -dehnungen, Sehnenentzündungen oder andere akute Gelenkeinträchtigungen an den unteren Extremitäten erlauben in der Heilungsphase häufig kaum Belastungen und werfen die Betroffenen damit über Wochen bis Monate „aus dem

Rennen“. Aquajogging ermöglicht hingegen sehr früh eine kraftvolle Bewegung, welche die Heilung deutlich verbessert, die Muskulatur aufbaut und Fehlbelastungen von Gelenken und Wirbelsäule vorbeugt. Dabei gilt: Bei Schmerzen die Einheiten in Dauer und Intensität bis zur Beschwerdefreiheit reduzieren. Wenn das Training gut tut, befinden Sie sich auf dem richtigen Weg.

## Gemeinsam trainiert sich's leichter

Mit zwei „Tricks“ lässt sich beim Aquajogging Langeweile vermeiden: Trainieren Sie wenn möglich immer gemeinsam und unterhalten Sie sich während des Trainings. Sie können sich außerdem von einer Pulsuhr aus dem Sport-

fachhandel den Schätzwert der Kalorien anzeigen lassen (im Wasser 10 % dazurechnen), die Sie während jedes Trainings verbrauchen. Damit haben Sie nicht nur den langfristigen, sondern auch den unmittelbaren Erfolg „schwarz auf weiß“.



Ratgeber



# Aquajogging

Gut für  
Dich!

© 2009 FKM VERLAG GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe  
www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Fotos: Fotolia (2), www.CH-Alpha.de



„Bodenlos“ gesund und beweglich



Die intensive Bewegung unter Wasser – das bei sanftem Druck über 700 Mal so viel Widerstand bietet wie Luft – verbessert Beweglichkeit und Wohlbefinden wesentlich. Viele Menschen nutzen Aquajogging daher als schonende und dauerhafte Methode, den Körper aufzubauen oder gesund zu erhalten – oder einfach als Ergänzung zum Laufen oder anderen Sportarten. Denn Verletzungsrisiko und Verschleiß gehen gegen null: Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln werden auch unter „Vollast“ vor schädlichen Stoß- und Fehlbelastungen bewahrt. Blutfett-

und Blutzuckerwerte sinken, ebenso Entzündungsstoffe, Stresshormone und Muskelspannung. Rücken- und Gelenksbeschwerden verschwinden häufig ohne weitere Therapie. Durch die kraftvolle Bewegung wird neben den Muskeln auch das Herz aufgebaut, Lunge, Blutgefäße und Bindegewebe gekräftigt.

#### Wichtig:

Bei Verletzungen oder Erkrankungen sollten Sie das Training am besten mit einem Sporttherapeuten oder Arzt absprechen. Ansonsten sind keine Grenzen gesetzt.

### Die Technik: Aquagürtel umschnallen und anfangen

Aquajogging ist in jedem Schwimmbad mit Schwimmbekken sowie in Freigewässern möglich. Sie benötigen dazu neben Badebekleidung einen Schwimmgürtel, auch Aquajogger oder Aquagürtel genannt, der im Sportfachhandel ab etwa 10 € angeboten wird, aber auch in vielen Schwimmbädern ausgeliehen werden kann. Letztere bieten zudem Aquajoggingkurse und -gruppen für jedermann an. Durch den Auftrieb des Gürtels können Sie nicht mehr untergehen und haben damit volle Bewegungsfreiheit.

#### Und so funktioniert:

Nachdem Sie mit dem Aquagürtel ins tiefe Wasser gestiegen sind, beginnen Sie einfach, ohne Bodenberührung zu „laufen“, und bewegen sich damit automatisch vorwärts. Die Bewegung entspricht leicht übertriebenem Laufen an Land: In aufrechter Körperhaltung mit leichter Vorlage werden die Beine bis fast in die Waagerechte angehoben und nach hinten weggedrückt, während die Arme entgegengesetzt geführt werden, ohne dabei zu paddeln.



Trotz des „trendigen“ Namens ist Aquajogging keine Modeerscheinung: „Wasserlaufen“ war schon vor zwei Jahrhunderten wichtiger Bestandteil der Kurmedizin. Nachdem in jüngster Zeit eine Reihe von Leistungssportlern damit ihre Verletzungen erfolgreich kurierte, wurde die Disziplin als therapeutischer Trendsport wiederentdeckt. Tatsächlich ermöglicht der natürliche Widerstand des Wassers herz- und gelenkschonende Bewegungen bei optimalem Muskel-, Konditions- und Gelenkaufbau – und dies unabhängig von Alter, Leistungsfähigkeit und Körpergewicht.

### Wasserdruck als Ganzkörper-Komresse

Ein weiterer Grund, warum Bewegung im Wasser so wohltuend wirkt: Unter dem Druck des Wassers fließt angestaute Lympflüssigkeit zurück in die Blutgefäße, worauf sie zum Teil als Harn über die Nieren ausgeschieden wird – daher die oft volle Blase nach dem Training. Auch der Blutrückfluss aus den Beinvenen zum Herz wird erleichtert, was be-

sonders bei Venenerkrankungen und schweren Beinen angenehm wirkt. Dabei werden beim Aquajogging deutlich mehr Kalorien verbrannt als bei Sport gleicher Intensität an Land: Selbst Untrainierte verbrauchen in einer halben Stunde knapp 400 Kilokalorien, so viel wie eine kleine Mahlzeit oder 40 g Körperfett!



www.diesterbaddbad.de (4)

### Das Prinzip: anstrengen und wohlfühlen

Wenn Sie nach einigen Minuten Ihre Balance gefunden haben, können Sie weitere Laufstile integrieren, z. B. Knie zur Brust hochziehen, Fersen zum Po führen, übergroße Schritte machen oder mit gestreckten Beinen laufen. Wichtig: Dabei keine stoßartigen, sondern fließende und kraftvolle Bewegungen machen. Zum Aufwärmen laufen Sie fünf Minuten sehr locker im Wasser. Danach wird das Tempo auf 120 bis 180 Schritte pro Minute gesteigert. Während Sportler bis zu zwei Stunden trainieren, liegt die

Zeit für Einsteiger bei etwa 20–30 Minuten, nach einigen Trainingseinheiten bei 45–60 Minuten, jeweils 2–3 Mal pro Woche. Bleiben Sie immer unter der maximalen Anstrengung. Sie sollten sich wohlfühlen und nie atemlos werden.

#### Übrigens:

Durch die Entlastung des Herzens im Wasser schlägt es dort bei gleicher Belastung etwa 5 % langsamer als an Land.