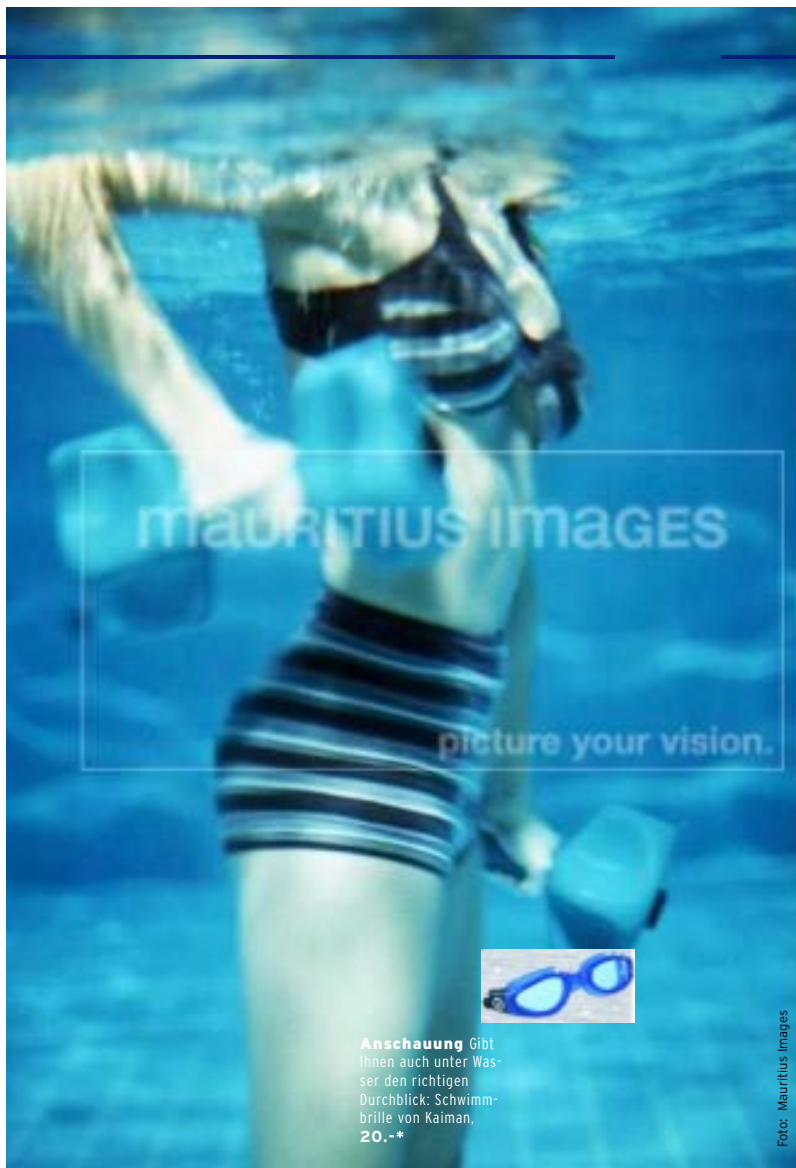


Fitness Tipps!

Wechseln Sie doch mal das Element und verlagern Sie Ihr Workout von der Turn- in die Schwimmhalle. Das erfrischt nicht nur, **sondern schont Gelenke und steigert den Trainingseffekt.** Wir verraten Ihnen, welche Sportarten Ihnen den besten Auftrieb geben

Text: Daniel Freienstein



Fitmacher Wasser

Die Zeiten, in denen Schwimmer im Becken brav ihre Bahnen zogen, sind vorbei. Jetzt wird gejoggt, geboxt und gestrampelt, was das Wasser hält. Die Bodenhaftung zu verlieren, ist nicht nur gesund, sondern oft sogar effektiver als das Training an Land

Sport im Wasser ist gesund. Denn im Wasser wiegt der menschliche Körper nur noch ein Siebtel von dem, was er an Land auf die Waage bringt. Das entlastet und schont Gelenke und Wirbelsäule. Außerdem setzt das Wasser jeder Bewegung einen Widerstand entgegen, der etwa 800-mal stärker ist als in der Luft – mit positiven Effekten: Die Bewegungen werden verlangsamt und fließend. Abnutzung und Verletzungsgefahr durch Stöße und unkontrolliertes Verreißen gehen so gegen null. Weiteres Plus: Der Kraftaufwand vervielfacht sich, der Trainingseffekt wird verbessert und eine größere Zahl an Muskelgruppen angesprochen. Weil der Druck des Wassers zudem das Blut aus den Gefäßen an der Hautoberfläche zurück in den Brustraum drängt, muss das Herz mehr Blut pro Schlag transportieren. Das Herzvolumen vergrößert sich, die Pulsfrequenz sinkt und das Organ arbeitet ökonomischer. Gleichzeitig sorgt der Wasserdruck dafür, dass das Einatmen erschwert und so die Atemmuskulatur gestärkt wird. Doch wer im Wasser trainieren will, der muss nicht länger stoisch – Becken rauf, Becken runter – seine Bahnen ziehen. Mittlerweile sorgen eine ganze Reihe an Aqua-Sportarten dafür, dass weder Spaß noch Abwechslung auf der 25-Meter-Strecke bleiben.

Jagd aufs Tor: Aqua-Ball

Alle, die es nicht lassen können, das Runde irgendwie ins Eckige zu befördern, dürfen sich beim Aqua-Ball austoben. Wie beim klassischen Wasserball treten zwei Mannschaften gegeneinander an und versuchen, das gegnerische Tor zu treffen. Aqua-Ball wird mit Bodenhaftung gespielt, in flacherem Wasser, und ist deshalb nicht nur etwas für leistungsstarke Schwimmer.

Ran an den Speck: Aqua-Fatburning

Für die schlanke Linie empfiehlt sich Aqua-Fatburning. Diese Trainingsprogramme sind speziell darauf zugeschnitten, Körperfett abzubauen. Dabei hilft der Umstand, dass der Körper im Wasser drei- bis viermal mehr Wärme verliert als an der Luft. Um den Energieverlust auszugleichen, wird der Stoffwechsel beschleunigt.

Best of Bodyshaping: Aqua-Power

Beim Aqua-Power geht es darum, Muskeln aufzubauen. Das sieht im Grunde nicht anders aus als auf dem Trockenen: Bewegungsabläufe mit Hanteln werden in mehreren Sätzen mit einer bestimmten Zahl an Wiederholungen ausgeführt. Der Vorteil der feuchten Variante liegt in langsameren, schonenden Bewegungen.

Fit ohne Turnschuh: Aquarobic

Steht beim Aqua-Dancing der Fun-Faktor im Vordergrund, so bringt Aquarobic vor allem Ausdauer. Um den Trainingseffekt zu verbessern, können so genannte Aqua-Mitts getragen werden. Das sind Handschuhe mit Schwimmhäuten zwischen den Fingern, die die Oberfläche der Hand vergrößern und so den Wasserwiderstand enorm erhöhen. So wird die Muskulatur im Arm-, Schulter- und Rückenbereich trainiert. Aquarobic gibt es übrigens auch als Aqua-Step: Mit Hilfe einer kleinen Plattform am Boden, auf der im Wechsel Auf- und Ab-Schritte absolviert werden, lassen sich vor allem Beine und Po trainieren. Die zum Teil recht komplexen Schrittfolgen fördern außerdem die Koordination.

Schlag ins Wasser: Aqua-Boxen

Beim Aqua-Boxing dreht sich alles um Kampfsportbewegungen, die allerdings ohne Gegner ausgeführt werden. Die Arm- und Beinbewegungen sind dem Boxen und Thai-Boxen nachempfunden und darauf ausgelegt, Beweglichkeit und Körperbeherrschung zu steigern.

Wassertreten: Aqua-Jogging

Einen Aqua-Belt benötigt, wer Aqua-Jogging betreiben möchte. Dieser Auftriebsgürtel lässt den Sportler im wahrsten Sinne des Wortes schwerelos im Wasser stehen. Die Lauf- oder Rennbewegungen, bei denen der Boden nicht berührt wird, trainieren die Ausdauer. ■

Anschauung Gibt Ihnen auch unter Wasser den richtigen Durchblick: Schwimmbrille von Kaiman, 20.-*



Foto: Mauritius Images

Pool-Position!

Sparring-Partner für Wasserratten

Gewichtung Das Aquadisk Set (35.-*) steigert zusätzlich den Trainingseffekt

Verdrängung Die Schwimmhäute zwischen den Fingern der Neopren-Handschuhe von Beco (20.-*) vergrößern die Oberfläche und damit den Wasserwiderstand. In drei Größen.

Körperhaltung Gibt dem Körper den optimalen Wasserwiderstand: Fashy Aqua Gürtel (9,90*) gehört zur Grundausstattung beim Aquajogging und -aerobic

Belohnung Was gibt es Schöneres, als sich nach dem Training in ein flauschiges Duschetuch zu kuscheln? Von Cawö, 35.-*

Hilfestellung So halten Sie sich mühelos über Wasser: Schwimmhilfe, 6.-*



Bespaßung Gehen Sie doch einfach zu Hause baden: Quickpoolset, bestehend aus Pool, Filteranlage, Abdeckplane und Aufbauvideo. Durchmesser 366 cm, Höhe: 76 cm, Fassungsvermögen: 5.377 Liter, 80.- (auch in den Durchmessern 244 cm und 457 cm erhältlich)

