

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 hat viele Besonderheiten und Vorteile.

Eigenschaften des Wassers

Im Wasser fühlen Sie sich fast schwerelos. Dies ist eine Folge des Auftriebs, der umso stärker wird, je tiefer man im Wasser steht. So wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat entlastet.

Befinden Sie sich bis zu den Schultern im Wasser, lasten nur noch etwa zehn Prozent des Körpergewichts auf dem Bewegungsapparat. Dies ist insbesondere für Menschen gut, die Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme haben. Die Bewegung im Wasser ermöglicht schonende Bewegungen, auch bei starkem Übergewicht. Gleichzeitig erzeugt das Wasser einen erhöhten Widerstand, der das Vorwärtkommen abbremsst. Die dadurch langsameren Bewegungen bieten die Möglichkeit einer guten Bewegungskontrolle bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichtssinns. Außerdem wird die Muskulatur gekräftigt, zum Beispiel durch gezielte Widerstandsübungen, schnellere Bewegungen oder durch den Einsatz von Kleingeräten. Ein weiterer positiver Effekt: Das Bindegewebe wird durch Bewegungen im Wasser gestärkt, die Haut wird besser durchblutet und

die Muskulatur gelockert. Mit gezielten Bewegungen wird dies besonders wirksam. Stürze oder Verletzungen sind nahezu ausgeschlossen, sodass die Bewegung im Wasser besonders für ältere Menschen und für Osteoporosepatienten geeignet ist.

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.

Aquagymnastik macht fit

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 Herz-Kreislauf-Systems steht im Vordergrund.

Bei Aquarobic wird besonders die Ausdauer trainiert. Durch den Einsatz von Musik und passende Bewegungs-choreografien wird das Rhythmusgefühl 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.

Für wen ist die Bewegung im Wasser nicht geeignet?

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

- akute Erkrankungen in Verbindung mit starken Schmerzen im Bewegungsapparat, wie bei Hexen-

schuss und Bandscheibenproblemen. Wenn die Beschwerden zurückliegen oder Abnutzungserscheinungen immer mal wieder Beschwerden verursachen, sollte unter der Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters oder Therapeuten in Absprache mit dem Arzt geübt werden.

- bei Kontinenzproblemen
- 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.

Das Ambulante Therapiezentrum bietet eine Vielzahl an Kursen. Das Programm im Wasser umfasst allgemeine Fitness-Trainings (Aquafitness), Fitnessorientierte Anfänger/innen und Fortgeschrittenen-Kurse, Wassergymnastik für XXL-Teilnehmer, Seniorfit-Kurse und Schwangerengymnastik (Fit für 2). Die Kleinen können bei uns mit Wassergewöhnungskursen starten.

In Anlehnung an den Artikel „Bewegungsraum Wasser“,
pt_Zeitschrift für Physiotherapeuten, 03-2009,
Kirsten Hüster, Diplom Sportlehrerin

Fragen Sie gern im Ambulanten Therapiezentrum nach weiteren Vorbereitungen und Gruppenangeboten.

Ihr Physiotherapeuten-Team

Anmeldung

Montag bis Freitag, 08:00 bis 12:30 Uhr
Telefon 040/25 46-22 27
Sie finden uns im Haus 2 des Marienkrankenhauses
im Untergeschoss.
Alfredstraße 9 • 22087 Hamburg
www.marienkrankenhaus.org

Weitere Informationen

Amthor S. 2002. Aquafitness. Waterpower für Körper und Seele.
München: Südwest-Verlag
Hüster K. 2009. Aquayoga.
München: Stiebner Copress