

Der Wassermarsch

Autor(en): **Näf, Pia / Belz, Valentin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 4

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991961>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Der Wassermarsch

Ob Wettkampf, Training oder Entspannung: Wasser kann auf verschiedene Weise genutzt werden. Mit Aqua-Fit schwappt seit einigen Jahren eine neue Gesundheits- und Trainingswelle durch unsere Schwimmbäder und Seen. Die Vorteile sind vielfältig.

Pia Näf, Valentin Belz

Zuerst wurde das Aqua-Fit in den USA in der Rehabilitation eingesetzt. Später nutzten die besten amerikanischen Leichtathleten die erfolgreiche Methode in der Form des Deep Water Runnings. Was in den USA längst erkannt wurde, wird jetzt auch bei uns je länger, je mehr als einzigartige Trainingsmöglichkeit im polysportiven Trainingsaufbau eingesetzt.

Wasser als Trainingspartner

Aqua-Fit beinhaltet ein umfassendes Ganzkörpertraining, wobei Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit aufgebaut werden. Gerade in der heutigen bewegungsarmen Zeit setzt das Aqua-Fit trainingswirksame, gesundheitsorientierte Massstäbe: Es fördert unter anderem das Herz-Kreislauf-System, kann Rückenprobleme lindern und die laufspezifischen Komponenten (auch in Mannschaftssportarten) verbessern. Seedurchquerungen mit Tausenden von Teilnehmerinnen bis hin zu Trainingseinheiten im Leistungssport verdeutlichen den Erfolg und zeigen die Bandbreite von Aqua-Fit. Sogar absolute Topathleten wie der Weltmeister über 800 Meter, André Bucher, konnten von der Effizienz dieses schonenden Trainings, das vor allem bei verletzungsbedingten Unterbrüchen eine Alternative darstellt, überzeugt werden.

Alles ist ein wenig anders ...

Der Auftrieb im Wasser verleiht einem das Gefühl des «Getragenwerdens» und der Entspannung. In diesem Milieu können

Bewegungsmöglichkeiten erweitert werden, wodurch sich Rücken- und Gelenkbeschwerden verringern lassen.

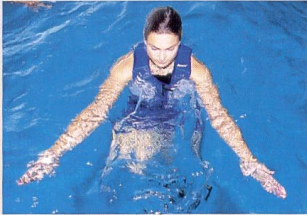
Da jede Bewegung gegen einen Widerstand ausgeführt werden muss, werden auch kleinste Muskeln gekräftigt. Dies ist auch der Grund, weshalb im Wasser der Grundenergieverbrauch höher liegt als an Land. Der Widerstand kann durch die Geschwindigkeit der Bewegung und die Grösse der Widerstandsfläche jedem Niveau angepasst werden. Der Wasserdruck wirkt gleichmässig von allen Seiten auf den Körper und verbessert den Blutrückstrom zum Herzen, so dass man im Wassertraining eine tiefere Herzfrequenz aufweist und sich nach der Belastung schneller erholt. Durch den Druck auf den Brustkorb wird das Einatmen erschwert und die Atemmuskulatur gekräftigt.

Nicht zu unterschätzen ist die Wassertemperatur: Ist es angenehm warm, wird der Muskeltonus gesenkt, was die Beweglichkeit fördert. Ein Kältereiz erhöht die Wärmeproduktion, steigert den Energieverbrauch und regt den Stoffwechsel an. Bei Temperaturschwankungen (zum Beispiel im See) muss sich die Körpertemperatur anpassen, was zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. **m**

Nähere Informationen gibts bei Valentin Belz von «Ryffel Running». Unter valentin.belz@ryffel.ch oder im Internet, www.ryffel.ch unter Aqua-Fit. Für Mitglieder des **mobileclubs** und für weitere Interessierte bietet «Ryffel Running» einen exklusiven **Aqua-Fit Schnupperkurs** in Zusammenarbeit mit mobile an. Mehr dazu finden Sie auf Seite 45.

Wie geht's im Wasser?

Kräftigung in der stehenden Position



Kräftigende Übung für abgeschwächte Muskelgruppen



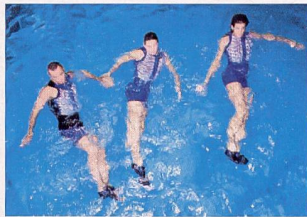
Verschiedene kräftigende Übungen für die Schultermuskulatur

Fotos: copyright Kyffel Running

Kräftigung in der liegenden Position



Kräftigung der Bauchmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule



Rumpfgymnastik in der liegenden Position

Dauerlaufschritt



Mittlerer Kniehub mit gleichzeitiger «Flex-Stellung» des Fußes



Leichtes Vordeln des Unterschenkels

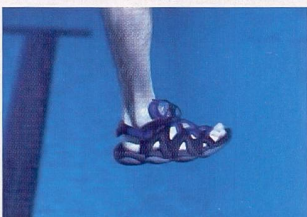


Wechsel des Fußes in die Point-Stellung



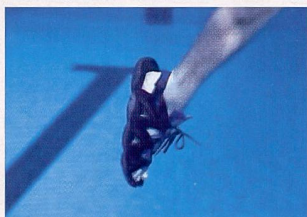
Zugphase

Flex



Fuss in Flex-Stellung während der Vorwärtsbewegung

Point

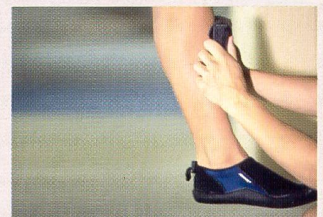


Fuss in Point-Stellung während der Rückwärtsbewegung

Trockentraining



Erwerben der Schrittform an Land



Taktiler Erfahrung des Wasserstandes

Aufbau einer Aqua-Fit-Lektion

Eine Lektion umfasst einen Teil Wassergymnastik mit Koordinations-, Kraft-, Beweglichkeits- und Haltungsübungen, einen Teil «Deep Water Running» und ein Auslaufen mit Dehnübungen.

Im Wassergymnastikteil wird mit der «Wet Vest» und bei Fortgeschrittenen mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Handschuhen, «Handpaddles» (Paddel an den Händen für mehr Widerstand) und Aqua-Fit Schuhen in verschiedenen Ebenen, Grundpositionen und mit Widerständen trainiert.

Im Teil «Deep Water Running» werden, ausgehend vom Dauerlaufschritt, der demjenigen an Land entspricht, Aufbaulaufschritte und Schrittvariationen ausgeführt. Steht beim «Skipping» der Kniehub im Vordergrund, betont der «Asterixschritt» im Gegensatz die kleine, schnelle Laufbewegung mit tiefem Kniehub. Beim Walking- und dem «Überlangen Schritt» werden vor allem die für die Vorwärtsbewegung aktive Zugphase betont sowie die Oberschenkelrückseite und die Gesäßmuskulatur gekräftigt, deren Abschwächung sich je länger, je mehr zu einer «Zivilisationskrankheit» entwickelt. Wegen der im Vergleich zum Laufen an Land verringerten Bewegungsgeschwindigkeit lassen sich der Laufstil beziehungsweise die koordinativen Fähigkeiten optimieren.