



Aquajogging – Trendsport aus der Schweiz

Kürzlich fand im Klagenfurter Strandbad ein sportliches Event der besonderen Art statt. „Aquafit“- Seedurchquerung hieß das Motto, dem sich doch einige, trotz schlechten Wetters, mit Begeisterung anschlossen. Eine Strecke von rund 750 m galt es im Wasser zu bewältigen. Organisiert wurde die sportliche Veranstaltung vom Klagenfurter Sportamt.

Die Grundausstattung der Aqua Fit Anhänger ist eine WET-VEST, damit auch Nichtschwimmer den Sport ausüben können und die trainingsgerechte aufrechte Haltung durch den Auftrieb im Wasser gewährleistet wird. Der natürliche Auftrieb des Wassers und dessen Widerstand wird sinnvoll genutzt, um gelenksschonend den Körper ganzheitlich zu trainieren, so Monique Gschwendtner, Aquafit Coach und Personal Trainer. Außerdem macht der Sport sehr viel Spaß, Sommers wie Winters.

Im Sommer können unsere herrlichen Kärntner Badeseen zur Ausübung genutzt werden, im Winter geht es - bestenfalls zweimal die Woche - in den Hallenbädern weiter. Regelmäßigkeit ist auch in dieser Sportart sinnvoll.

Anders als beim Laufen auf festem Untergrund werden beim Aqua-Jogging die Gelenke, Bänder und Sehnen geschont, denn es fehlt der direkte Kontakt zum Boden. Doch der Effekt ist erstaunlich: der Kalorienverbrauch ist sehr hoch bei gleichzeitigem Massageeffekt, Muskelaufbau und Gewebestraffung.

Das bedeutet nicht, dass Aquajogging nicht auch anstrengend ist, aber in der Gruppe sind Leistungsunterschiede nicht relevant und der Sport treibt Gleichgesinnte auch gleichermaßen an. Geeignet ist Aquafit für Jedermann/Frau, jedes Alter, für Freizeit- und Profisportler, für gute und weniger gut trainierte Personen, für Menschen mit Rückenproblemen oder Arthritis, für verletzte Sportler, Schwangere und auch Menschen mit Übergewicht.

Dr. Sabine Jatzko, Klagenfurter Sportmedizinerin, betont vier positive Eigenschaften dieses Sports: Aquafit stärkt den Bewegungsapparat auf besonders schonende Weise und ist bei vorbestehenden Rücken- und Gelenksbeschwerden, Osteoporose, und Übergewicht besonders geeignet. Es verbessert die Kondition durch Training des Herz-Kreislauf-Systems, fördert das allgemeine Wohlbefinden und hat für alle Frauen den Beauty-Effekt – mit diesem Sport wird auf angenehme Weise das Gewebe gestrafft, es ist ein wahrer Kalorienkiller und die Muskeln werden gestärkt, wo sie erwünscht sind.

Woher kommt das Aquafit oder auch Deep Water Running?

Man könnte salopp sagen: die Schweizer haben es erfunden. Genau genommen ist Aquafit ein geschützter Markenname der schweizer Brüder Ryffel und Dr. Thomas Wessinghagen. Aquafit steht für Lauftraining, Gymnastikteil, Auslaufen und Dehnübungen, alles im Wasser.

Aquafit kommt ursprünglich aus dem Reha-Bereich. Das ist gegenwärtig aber anders: Profisportler absolvieren zusätzliche Aqua-Trainings zur Vorbereitung auf Wettkämpfe wie einer Olympiade oder WM. In der Schweiz gilt es als Präventivmaßnahme, ist von den Krankenkassen anerkannt und wird dementsprechend unterstützt .

Eine Aquafit Trainingsstunde läuft so ab:

20 Minuten Aufwärmphase mit Wassergymnastik, Kraft- und Haltungsübungen, 30 Minuten Deep-

Water-Running und anschließend 10 Minuten Auslaufen und Dehnübungen. Aquafit kann allein oder in der Gruppe ausgeübt werden. Wichtig ist es, die Grundhaltung zu beherrschen, die man bei Monique Gschwendtner erlernen kann. Im Sommer ist es einfach herrlich, den Sport in einem Badensee zu betreiben, so Monique Gschwendtner. Die Natur und das klare Wasser tragen zum allgemeinen Wohlbefinden zusätzlich bei.

Wasser, das „Element“ für Sport

Das Wasser an sich ist das optimale Element für Sport, so Dr. Jatzko. Denn im Wasser spürt man die Leichtigkeit und Kraft des Elementes und durch das „Schweben“ erfährt man physischen wie psychischen Auftrieb. So macht Bewegung wieder sehr viel Freude und Menschen, die beispielsweise aus Gründen von Übergewicht, im Sport eingeschränkt sind, können sich am Aquajogging erfreuen. Sport sollte ja Spaß machen, mit Aquafit werden die besten Voraussetzungen geschaffen um wieder Freude an der Bewegung zu haben.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Aquafit durchaus eine sinnvolle, gesunde Sportart ist und jedenfalls einmal probiert werden sollte. Informationen unter: monique2000@gmx.at