

# Vorteile der Aquafitness

## „ mehr Spaß im Nass „

### Herzfrequenzsenkung

20-30% oder 10-15 Schl./min in Ruhe

- ☞ Herz arbeitet ökonomischer (Volumenarbeit)  
(allerdings Vorsicht bei Herzrhythmusstörungen)

### Erholungspuls

deutlich schnellere Pulssenkung nach Belastungsende

- ☞ Herz kann sich schneller erholen

### Gewicht

1/10 des Körpergewichtes an Land

- ☞ Gelenk- u. Stütz-muskulaturentlastung
- ☞ quasi belastungsfreie Knorpelernährung
- ☞ Entlastung des Bandapparates

### Wärmeabgabe

um das 3 – 4fache

- ☞ Erhöhung des Stoffwechsels
- ☞ „Abhärtung“/ Stärkung des Immunsystems
- Gefahr der Unterkühlung (bes. ältere Menschen)

### Stoffwechsel

Erhöhung um 20-100% in Ruhe  
zusätzliche Erhöhung unter Bewegung

- ☞ Anregung d. gesamten Stoffwechsels  
(insbesondere auch d. Fettstoffwechsels)

### Atmung

Verringerung der Vitalkapazität um 10%  
Erschwerung der Einatmung

- ☞ Verbesserung der Atemökonomie
- ☞ Training der Einatemmuskulatur

### Muskeltätigkeit

Erhöhte Kraftbelastung als an Land  
„Isokinetische“ Belastungsform

- ☞ Krafttraining ohne Maschinen
- ☞ geringe Verletzungs- und Muskelkatergefahr
- ☞ gleichmäßiges Training der Muskulatur
- ☞ erhöhte Muskelflexibilität

### Gefäßsystem

Wechselseitiges Zusammenziehen und Weiten der Gefäße

- ☞ Gefäßtraining
- ☞ Durchblutungserhöhung nach Verlassen des Wassers; Anregung des Lymphsystems

### Gleichgewicht

Störung des Gleichgewichtes

- ☞ Training des Vestibularorgans

### Haut

Hydrodynamische Druckwirkungen  
Zusammenziehen der Hautgefäße

- ☞ oberflächliche Massage
- ☞ reflektorische Durchblutungserhöhung nach Verlassen des Wassers

### Wohlbefinden

Muskuläre Entspannung  
Herabsetzung des vegetativen Nervensystems  
Neue Bewegungserfahrungen  
Wasser als „beherrschbarer“ Stressor

- ☞ körperliche und psychische Entspannung
- ☞ Freude und Spaß
- ☞ Verbesserung der Stressbewältigung

# Physische Effekte

## Herz-Kreislauf-System

Durch regelmäßiges Aquatraining kann die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und damit die Ausdauer im Allgemeinen verbessert werden. Beim Aquasport wird ein so großer Teil der Körpermuskulatur beansprucht, dass auch das Herz-Kreislauf-System als leistungsbegrenzender Faktor besonders trainiert wird. Wie durch nahezu jedes Ausdauertraining können deshalb dadurch auch folgende Effekte für das Herz-Kreislauf-System erreicht werden:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| ? | Senkung des Ruhepulses   | ? |
| ? | Erhöhte maximale Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems | ? |
| ? | verringertes Sauerstoffbedarf des Herzmuskels                  | ? |
| ? | verbesserte Durchblutung des Herzens                           | ? |
| ? | Senkung des Blutdruckes.                                       | ? |

## Muskulatur

Da bei der Wassergymnastik eine Vielzahl von Muskeln beansprucht werden, kann man es auch als ein „Ganzkörpertraining“ bezeichnen. Im Einzelnen werden beim Aquatraining durch die Arm-, Bein- und Fußbewegungen sowie durch das Beibehalten der zu meist gestreckten Körperhaltung und das Aufrechterhalten des Gleichgewichtes folgende Muskelgruppen besonders trainiert:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| ? | Vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur | ? |
| ? | Gesäß- und Hüftmuskulatur                  | ? |
| ? | Schulter- und Armmuskulatur                | ? |
| ? | Bauch- und Rückenmuskulatur                | ? |
| ? | Arm- und Schultermuskulatur                | ? |
| ? | Wadenmuskulatur.                           | ? |

## **Teilnahmebedingung für ein Aqua-Training bzw. Wassergymnastik ist:**

**Ein guter Gesundheitszustand .**

**Nicht teilnehmen dürfen Personen mit den folgenden Erkrankungen:**

- ?? **Herzleiden**
- ?? **Hoher Blutdruck**
- ?? **Asthma**
- ?? **Anfallsleiden**
- ?? **Insulinpflichtiger Diabetes**

**Gegebenenfalls ist eine Rücksprache und Befürwortung des Arztes erforderlich !**