Wasserfitness: Vielfältige Möglichkeiten

An Land wirkt hauptsächlich die Schwerkraft. Im Wasser kommen zwei weitere Kräfte dazu: Der Auftrieb und der Widerstand. Werden diese beiden Eigenschaften gezielt genutzt, lassen sich, alleine oder in Gruppen, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren.

Den Kreislauf fordern: Das Ausdauertraining ist im Wasser besonders effizient. Durch den Widerstand kommen sehr viele verschiedene Muskeln gleichzeitig zum Einsatz. So wird zum Beispiel beim Jogging an Land lediglich die Beinmuskulatur nennenswert beansprucht. Im Wasser hingegen erfordert der Widerstands zusätzlich zu den Beinmuskeln auch die Muskeln der Arme und des Schultergürtels, sowie die stabilisierende Rumpfmuskulatur.

→ Ausdauerübungen

Die Muskulatur kräftigen: Der Widerstand wirkt in alle Richtungen, und zwar unabhängig vom Körpergewicht und von der Erdanziehungskraft. So können mit einer Übung Agonist und Antagonist trainiert werden. Die Belastung kann einfach den individuellen Möglichkeiten der Trainierenden angepasst werden.

→ Kraftübungen

Die Koordination fördern: Der Auftrieb ermöglicht spielerische Gleichgewichtsübungen. Durch Veränderung des Auftriebs mit Hilfsmitteln ist der Schwierigkeitsgrad dosierbar.

→ Gleichgewichtsübungen

Die Beweglichkeit verbessern: Im Wasser ist der Muskeltonus tiefer als an Land. Eine günstige Voraussetzung, um die Beweglichkeit mit statischen und dynamischen Übungen zu trainieren.

→ Stabilisationsübungen

Das Wohlbefinden steigern: Wasser wirkt beruhigend. Die Umgebungsreize werden gedämpft wahrgenommen und der Körper fühlt sich schwerelos an.Ein ideales Klima für Momente der Entspannung.

→ Regenerationsübungen

Quelle: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Praxisbeilage «mobile» 5/04: Wasserfitness. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO