Wasserfitness: Wasser wirkt Wunder

Im Wasser spielen andere Kräfte. Das wussten bereits die Römer und nutzten die heilende Wirkung der Thermalquellen. Die speziellen Eigenschaften des Wassers haben aber noch weitere Vorteile.

Obwohl der Mensch seine ersten Erfahrungen mit Wasser bereits im Mutterleib macht, ist dieses Element für ihn ungewohnt. Der Auftrieb lässt ihn schweben, und jede Bewegung ist gedämpft.

Das bietet einige Vorteile: Der Rücken wird entlastet, ruckartige Bewegungen sind kaum möglich, selbst Sprünge können den Gelenken nichts anhaben. Fitnesstraining im Wasser ist daher für Übergewichtige, Ältere und Rekonvaleszente eine ideale Aktivität.

Erhöhter Widerstand als Pluspunkt

Der erhöhte Widerstand des Wassers – 40 bis 60 Mal mehr als an Land – macht diese Trainingsform aber auch für den Leistungs- und Spitzensport interessant. Da jede Bewegung gebremst wird, ist das Training viel anstrengender und intensiver. Zudem lässt sich der Widerstand leicht variieren, indem die Antriebsfläche (offene Handflächen) vergrössert. Und ein weiterer Vorteil für Sporttreibende birgt das Wasser in sich: Muskelzerrungen und -verhärtungen treten kaum auf.

Sollen die Vorteile des Wassers für ein gesundheitsförderndes Training genutzt werden, bleiben zwei Möglichkeiten: Die **richtige Schwimmtechnik** erlernen oder sich im Wasser wie an Land bewegen – nämlich aufrecht und mit beiden Füssen auf dem Boden.

Alltagsbewegungen wie Gehen und Laufen werden ins Wasser übertragen (Aqua-Walking oder -Jogging). Gymnastische Übungen mit Musik, Handgeräten und Auftriebsmitteln (Aqua-Gym) gehören genauso dazu wie spielerische Formen, Tänze oder **Circuit- und Intervalltrainings**.

Tiefe bestimmt Angebot

Eine Unterteilung der Übungen wird durch die Wassertiefe bestimmt: Formen im brusttiefen Wasser werden meist mit Bodenkontakt durchgeführt. Das Tiefwasser hingegen bedingt den Einsatz von Auftriebshilfen in Form von Westen, Gurten, Schwimmbrettern oder Schwimmnudeln.

Tiefwasser	Brusttiefes Wasser

- Diese Trainingsform ist absolut schonend. Es gibt keine Schläge auf die Gelenke.
- Mit Weste oder Gurt kann (nach erfolgter Instruktion) selbständig trainiertwerden.
- Die Laufbewegung ist dem Jogging sehr ähnlich. Für ambitionierte Sporttreibende dient sie als Vorbereitung für die Hauptsaison.
- Nach einer Verletzung kann der Bewegungsapparat bereits frühzeitig belastet werden.
- Das Tiefwassertraining vermittelt ein Gefühl des Schwebens und ist ruhiger und beschaulicher.
- Dieses Training ist dynamischer. Der Bodenkontakt erlaubt eine schnellere Fortbewegung mit höherem Widerstand.
- Grundsätzlich ist kein Material zur Ausführung nötig.
- Die Bewegungsmöglichkeiten sind vielfältig (Jogging, Krafttraining, Spiele, Tänze).
- Weil eine Miete der Ausrüstung entfällt,ist es ostengünstiger.
- Das Training ist auch für Personen geeignet, die sich nicht ins tiefe Wasser wagen.
- Die Bewegungsgenauigkeit (Haltung, Rumpfstabilität) fällt durch den Stand am Bassin leichter.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO