

Fitnessstrend im kühlen Nass

Aqua-Jogging als schonende und gleichzeitig effektive Sportart

Als Ausgleich zum stressigen Alltag treiben viele Menschen Sport. Unter dem Stichwort „Medical Wellness“ finden sich zahlreiche aktive Entspannungsangebote, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Vielfach als eine Kombination von „Wohlfühl“-Anwendungen und medizinischer Prävention verstanden, bindet Medical Wellness den Menschen aktiv ein. Das Besondere liegt darin, dass Anwendungen auf einem medizinisch fundierten Hintergrund beruhen, welcher bei den meisten herkömmlichen Sportarten fehlt.

„Hinter dem Begriff Medical Wellness steht eine Vielzahl von Sportarten. So auch die von Jahreszeit und Wetter unabhängige Alternative zum regulären Joggen: Aqua-Jogging. Denn Bewegung im kühlen Nass hält fit und bringt gleichzeitig den Kreislauf in Schwung“, erklärt Jens Friedrich Holsing, Geschäftsführer der Holsing Vital GmbH, Gesundheitszentrum am Wiehengebirge.



© Bildquelle – HolsingVital

Von der RehaMaßnahme zum Fitnessstrend

Alle Sportarten an Land können genauso im Wasser stattfinden, davon gehen trendige Wasseraktivitäten aus – so entstand aus dem Joggen das Aqua-Jogging. Ursprünglich kommt die Sportart aus den USA und diente der Vorbereitung auf und der Regeneration nach Operationen. Im Laufe der Zeit entwickelte sich die Anwendung jedoch zum modernen und gesunden Fitnessstrend und es gibt sogar Weltmeisterschaften im Aqua-Jogging. Wie der Name bereits sagt, findet Aqua-Jogging im Wasser statt und bedeutet Laufen im Wasser, aber ohne den Boden zu berühren. Als Hilfsmittel dient ein Schwimmgürtel aus Schaumstoff, welcher dem Körper Auftrieb gibt und einen hohen Trainingseffekt besitzt. Soll dieser verstärkt werden, helfen zusätzliche Schaumstoffschuhe oder beschwende Manschetten für die Füße. Weitere Hilfsmittel zur Stärkung der Muskulatur stellen spezielle Handschuhe oder Poolnudeln dar. Die korrekte Haltung beim Aqua-Jogging spielt zudem eine entscheidende Rolle: den Körper leicht nach vorne geneigt und die Bauchmuskulatur andauernd angespannt, um den Ganzkörpertrainingseffekt zu erhöhen. Zu vermeiden ist die Rückenlage oder zu starkes Vorbeugen beim Laufen. „Varianten des Aqua-Joggings stellen beispielsweise Aquarobic, Aqua-Boxing oder Aqua-Power dar, dabei bezieht jede dieser Formen potenzielle gesundheitliche Vorbelastungen mit ein“, so Holsing. „Aus diesem Grund eignet sich Aqua-Jogging unter anderem für Ältere und Übergewichtige, genauso wie für Frauen

in der Schwangerschaft und Menschen mit Knie-, Rücken- und Hüftproblemen.“

Vielfältige Vorteile

Laufen im Wasser bietet zahlreiche Vorzüge. Zunächst einmal verbessert es das kardiovaskuläre System und fördert dadurch auch Kraft und Ausdauer. So erleichtert es den Rückfluss des Blutes zum Herzen und stellt eine Art Gefäßtraining dar: Ähnlich dem Wechselduschen wird der Körper beim Aqua-Jogging sozusagen abgehärtet. Des Weiteren erfordert die Sportart genauso viel Anstrengung wie an Land, jedoch mit einer geringeren muskulären Belastung. Da der Körper im Wasser zudem nur 20 Prozent seines Gewichts tragen muss, schont der Mensch seine Gelenke und auch das Verletzungsrisiko bleibt gering. Außerdem fördert die Sportart alle Muskeln durch den extremen Widerstand des Wassers und verbessert den Armeeinsatz insbesondere im Vergleich zum regulären Joggen an Land. Einen zusätzlichen Vorteil – besonders bei älteren Menschen, die nicht ausreichend trinken – stellt die geringere Körpererwärmung im Wasser dar, welche zu einem begrenzten Flüssigkeitsverlust führt. Viele Bäder bieten Aqua-Jogging an, zu beachten bleibt dabei, ob das Training im Kinderbecken stattfindet. Hiervon bleibt abzuraten, da sinnvolles Training nur im tiefen Wasser stattfinden kann. „Für stärker Verletzte oder Untrainierte bietet zudem Aqua-Walking eine adäquate und schonende Alternative“, so Holsing abschließend. ■

