

Aqua Gymnastik - Fit durch den Winter

Wassersport ist gesund und das ganze Jahr möglich

Wen reizt schon ein Dauerlauf im Dunkeln oder Radeln im Schneematsch? Im Winter machen es sich viele Menschen lieber auf dem Sofa gemütlich und verschieben das Fitnessprogramm auf wärmere Tage. Dabei wird dann meistens Speck angesetzt und man hängt müde und lustlos herum. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, wie man sich auch in der kühlen Jahreszeit fit halten kann. Eine Variante die sich immer größerer Beliebtheit erfreut, ist die Gymnastik im Wasser (Aqua Gymnastik). Derzeit wird diese Sportart unter vielen unterschiedlichen Bezeichnungen geführt: "Aqua-Gymnastik", "Aquaaerobic", "Aqua-Fitness", "Wassergymnastik" oder "Aqua-Jogging". Egal wie die Bezeichnung genau lautet, es handelt sich in allen Fällen um eine Art der Bewegung die im Wasser stattfindet, eine Variante als Reha Maßnahme eine andere präventiv, sportlich intensiv erklärt Anja Schneebiegl.

Aqua-Gymnastik ist eine Mischung aus Gymnastik und Jogging, die im Flach – sowie im Tiefwasser stattfindet. Oft kommen auch noch zusätzliche Geräte wie z.B. "Wasser-Nudeln, - Handeln oder Flexibars zum Einsatz. Diese Sportart ist sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene als auch für Nichtschwimmer geeignet. Je nach Ausführung der verschiedenen Übungen lassen sich sowohl konditionelle Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit, als auch die Koordination bestens schulen. Propriozeptives Training. d.h. das Training der Körperstellungen im Raum mit Hilfe der Muskelempfindungen und Aktionen, nimmt derzeit einen immer größeren Platz im Fitness-und Wellnessbereich ein. Es bildet die Grundlage für eine unterbewusste automatisierte Ausführung von Bewegungsabläufen und führt somit zu einer verbesserten Gelenkstabilisation. Die Aquanudel stellt hierbei ein ideales Hilfsmittel für das Training dar. Denn mit ihr lassen sich sensomotorische Herausforderung, Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Freude an der Bewegung optimal verbinden. Aqua-Gymnastik wirkt sich positiv bei chronischen Rücken- und Gelenkproblemen sowie Haltungsschäden aus, da nur rund 10% des Körpergewichtes auf dem Bewegungsapparat lasten. Durch den hydrostatischen Druck, wird mehr Blut in den Brustraum gepresst somit arbeitet das Herz mit einem erhöhten Blutangebot und damit effizienter. Der Wasserdruck wirkt sich positiv auf das Venensystem aus, er fördert den Rückstrom des Blutes aus den Beinen zum Herz und beugt Besenreiser und Krampfadern vor. Natürlich ist auch für Übergewichtige Aquagymnastik bestens geeignet.

Einen zusätzlichen Nutzen bietet das Element "Wasser" von sich aus an. Wasser ist das natürlichste und günstigste Massagegerät. Die Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe wird gefördert, wodurch es zu einer Straffung-, Aufbau- und Entschlackung des Gewebes kommt.

Wichtig wie bei jeder anderen Sportart: ausreichend Flüssigkeit vor und nach der Anstrengung zu sich zu nehmen. ACHTUNG: Auch bei dieser Art der Bewegung kommt man ins Schwitzen, auch wenn man es im Wasser gar nicht merkt! Um die beanspruchte Muskulatur zu dehnen darf auf das Stetching nicht verzichtet werden.

Aqua-Gymnastik ist bereits heute schon trendy und wird in vielen Bädern ausgeübt. Anja Schneebiegl, die Ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin, weiß worüber Sie spricht. Seit nun mehr als 18 Jahren bietet Sie in der Region Baden-Baden bis Achern erfolgreich Aqua Fit Kurs an. Auch Firmenkurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gehören zu ihren präventiv Maßnahmen und der Erfolg bestätigt ihre Arbeit. „Die Kurse und Trainingseinheiten werden immer in Verbindung mit Musik angeboten“, sagt Anja Schneebiegl, „sodass Spaß an der Bewegung vorprogrammiert ist“.

Erkundigen Sie sich doch einfach über die Möglichkeiten der Aqua Gymnastik unter www.medireduct.de. Wir wünschen Ihnen schon heute viel Spaß.