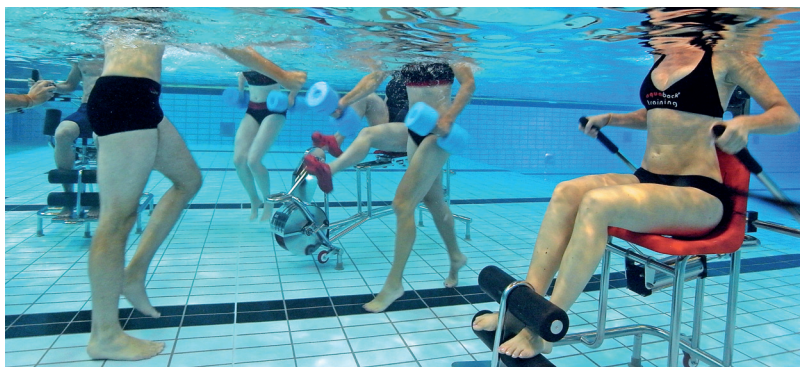


Referat von Dr. Uwe Schlünz, Aquaback GmbH, D-Lilienthal

Das Fitnessstudio im Wasser: Aquaback® Training

Ziel der Idee ist es, den Körper optimal und auf sanfte Art im Element Wasser zu trainieren. Nicht jeder kann oder möchte an den Kraftmaschinen im Studio trainieren. «Speziell Menschen mit Gelenkproblemen oder Rückenbeschwerden bereitet das Training an herkömmlichen Geräten Probleme», weiss Dr. Uwe Schlünz. Deshalb entwickelte der Sportwissenschaftler im Rahmen seiner Promotion einen neuartigen Gerätepark fürs Wasser und ein dazu passendes Trainingskonzept. Das Aquaback-Konzept bietet entscheidende Vorteile: eine hohe Bewegungsqualität und effektives Training im Element Wasser.

Das Zirkeltraining an speziellen Geräten im Wasser – wurde als erstes bei den Bremer Bädern im warmen Wasser 30 bis 32 °C ausprobiert. Bei der Entwicklung wurde grössten Wert auf runde, physiologische Bewegungsabläufe gelegt. Diese saubere Bewegung erreichen die innovativen Geräte durch ihre Konstruktion. Sie generieren den Widerstand hydraulisch – mit einem patentierten Aqua-Zylinder. An diesem lässt sich die zu überwindende Kraft in drei Stufen einstellen. Das zweite Plus: Im Gegensatz zum üblichen Gerätetraining gibt es bei Aquaback® kein Zählen der Wiederholungen – die Belastung wird über die Zeit gesteuert. Konkret bedeutet das: Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Kursteilnehmer dreimal 60 Sekunden an einem Gerät, jeweils unterbrochen von zehn Sekunden Regenerationspause. Die Aquaback® Geräte ermöglichen das Training der beiden gegensätzlich wirkenden Muskelgruppen in einem Durchgang. Denn sie bieten in beiden Bewegungsrichtungen einen Widerstand. Der Aquaback® trainiert also die Rückenstrecker und die gerade Bauchmuskulatur. Der Aquapullpress fordert die Brust-, Armstreck- und vordere Schultermuskulatur beim Drucken, beim Ziehen werden Teile der Rückenmuskulatur, die Muskeln der hinteren Schulter und die Armebeuger belastet. Das Aquarotation stärkt die schrägen Bauchmuskeln und verbessert die Beweglichkeit der Brust- und Lendenwirbelsäule. Auf dem Aquadip werden die Armstreck- und Armebeugemuskeln, sowie die Schulterblattmuskulatur trainiert. Ein Highlight



ist das Aquaback-Bike, an dem in halb liegender Position unter Wasser geradelt wird, um so das Gewebe an den Beinen zu straffen und die Kondition zu verbessern. Nach den drei Minuten wechselt die Gruppe zur jeweils nächsten Station. Die ist nicht zwangsläufig ein Gerät, sondern auch einmal eine Übungssequenz mit Wasserhanteln oder Poolnudeln. An dieser Station wird dann wieder dreimal eine Minute gearbeitet. Eine kurze Entspannungseinheit beendet das Training. Auf diese Weise gelingt es, in nur einer Dreiviertelstunde ein intensives Ganzkörpertraining zu absolvieren, das die Aspekte Kraft, Ausdauer und Koordination optimal berücksichtigt und obendrein noch Spass macht. Denn speziell auf das Training abgestimmte Musik sorgt für gute Laune und für ein perfektes Timing. Die Gesundheit im Fokus. Das Aquaback-Konzept zeichnet sich vor allem durch seine gelenkschonenden Bewegungen aus. Aber auch die angenehme Wärme des Wassers und sein Druck führen zu einer ganzen Reihe positiver Effekte. Zum Beispiel kommt es durch die Bewegung zur Massage der Muskulatur, die wie eine Lymphdrainage wirkt. Zudem hemmt das warme Wasser einige Schmerzrezeptoren. Daher verursacht Bewegung unter Wasser ein leichteres Gefühl als eine vergleichbare Belastung an Land. In zahlreichen Studien konnte Dr. Uwe Schlünz die Effektivität seines Aquaback-Trainings belegen.



Dr. Uwe Schlünz, info@aquaback.de
www.aquaback.de