

Fitnessstraining unter Wasser

Innovatives Trainingskonzept startet mit einem Aktionstag im Hallenbad Lilienthal

VON
GERWIN MÖLLER

Im Hallenbad Lilienthal wird ein Wasser-Fitness-Studio eingerichtet. Der Worpsweder Sportwissenschaftler Dr. Uwe Schlünz hat dafür spezielle Trainingsgeräte entwickelt.

LILIENTHAL Uwe Schlünz hat ein Krafttraining der besonderen Art entwickelt. Am Sonntag, 20. Februar, eröffnet der Sportwissenschaftler das landesweit erste Fitnessstudio im Wasser. Der 45-Jährige hat während einer Forschungsarbeit am Institut für Sportmedizin der Universität Potsdam begonnen, spezielle Sportgeräte fürs Unterwassertraining zu entwickeln. Für seine jüngste Idee, ein Liegefahrrad, wurde er erst im November bei der „Fresenius Erfindermesse“ in Düsseldorf ausgezeichnet.

Sitzhöhen und andere Einstellungen seiner Geräte sind veränderbar, so dass idealerweise nur der Kopf des Benutzers aus dem Wasser ragt. Beim Liegerad, dem Aqua-Bike, ist es möglich, den Widerstand für die Übungen mit einer von Schlünz patentierten Hydraulik zu dosieren. Das stärkt Bein- und Hüftmuskulatur sowie die Ausdauer. „Bis zur Serienreife war es ein langer Weg“, sagt Schlünz. Vier Jahre dauerte alleine die Entwicklung des Aqua-Bike, fünf teure Prototypen bestanden den Praxistest nicht. Produziert wird das Wasserliegerad in Deutschland, Schlünz kooperiert mit einem Metall-



Dr. Uwe Schlünz erklärt Sabrina Mai bei einer Probestunde am Unterwasser-Liegefahrrad sein innovatives Trainingskonzept. Foto: Böhme

baubetrieb in Hemelingen. Die weiteren von Schlünz entworfenen Geräte sind ein Aquaback, mit dem Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert werden, eine Aquapull-



Am Aquapull werden Brustmuskulatur, Triceps und die Schulterblattmuskulatur gestärkt. Foto: Schlünz

press für Brust, Triceps sowie Rücken- und Schulterblatt und Aquarotation für Knie- und Hüftmuskulatur. Neben der Arbeit an Geräten, wird das von Schlünz konzipierte Training mit freien Übungen mit Hanteln oder Poolnudeln ergänzt. „Beim herkömmlichen Aquasport kann man Ausweichbewegungen machen“, sagt Schlünz. „Das geht am Gerät nicht.“ Das Ergebnis: Die Patienten an den Geräten stärkten ihre Muskeln besser.

Zur Betreuung der Kurse, die sowohl vormittags als auch in den Abendstunden stattfinden, hat Schlünz eigene Übungsleiter ausgebildet. Bei der AOK reagiert man

positiv auf das Konzept und will seine Mitglieder für diese Trainingsform mit 85 Prozent Rückerstattung der Kosten belohnen.

„Das Aquaback-Training empfiehlt sich für alle, die Spaß an der Bewegung im warmen Wasser haben und ihre Fitness steigern wollen“, ist Schlünz überzeugt. Besonders für Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden sei dieses Training empfehlenswert.

■ Mehr Informationen gibt es bei einem kostenlosen Schnuppertraining am Sonntag, 20. Februar, im Hallenbad Lilienthal oder unter Telefon 0 47 91 / 98 03 44.