

Aquafitness

Autor/in:



Was ist Aquafitness? Aquafitness ist der Oberbegriff für Fitnessstraining im Wasser mit und ohne Hilfsmittel, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit schult. Darunter fallen verschiedene Angebote wie z.B. Aquajogging, Aquarobic, Aquastep, Aquapower und zahlreiche andere.

Aquafitness entwickelte sich aus der traditionellen Wassergymnastik, wie sie heute noch als Training für Senioren, Übergewichtige und Kranke in Kliniken und Rehabilitationszentren praktiziert wird. Während früher der therapeutische Aspekt im Vordergrund stand, rücken heute Themen wie Spass, Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness in den Mittelpunkt.

Aquajogging Bewegungsprogramm mit oder ohne Auftriebshilfe im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt zum Training der Ausdauer.

Aquawalking Laufen in hüfttiefem Wasser mit Bodenkontakt.
Sowohl Aquajogging als auch Aquawalking sind besonders geeignet als Aufbautraining nach Verletzungen des Bewegungsapparates.

Aquarobic Mittlere bis schnelle Bewegungen von mittlerem bis größerem Umfang sollen vor allem die aerobe (und anaerobe) Ausdauer trainieren. Als Hilfsmittel werden Wasserhandschuhe eingesetzt, die den Widerstand erhöhen. Die Übungen werden im tiefen und flachen Wasser durchgeführt.

Hydro- / Aquapower Das Training der Kraft und der Kraftausdauer stehen im Mittelpunkt. Mit und ohne Materialien werden verschiedene Muskelgruppen bei zügigem Bewegungstempo gekräftigt.

Aquastep Stepaerobic im Wasser. Gelenkschonender als an Land durch den Auftrieb des Wassers. Trainiert das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und vor allem die unteren Extremitäten im hüft- bis brusttiefen Wasser.

Funktionelle Wassergymnastik Diese traditionelle Form der Wassergymnastik dient vor allem der Verbesserung der Beweglichkeit und Funktion der Gelenke. Durch die eher geringe körperliche Belastung ist sie vor allem für ältere Teilnehmer geeignet.

Aquabalancing Im Vordergrund steht die Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit durch sanfte Dehn- und Streckübungen, Massagen und gelenkmobilisierende Übungen.

Aquarelax Entspannung im Wasser mit und ohne Material

Wirkungen von Aquafitness Abhärtung durch Kältereiz des Wassers Ausdauertraining schon bei geringen Wiederholungszahlen der Übungen Bewegungssicherheit: neue Bewegungserlebnisse im Wasser, da keine hastigen Bewegungen und Stürze möglich Atmung: vertiefte Ausatmung durch Wasserdruck ? Kräftigung der Atemmuskulatur und langsamere, tiefere Atmung

Herztätigkeit: hydrostatischer Druck verschiebt Blut Richtung Herz ? Herz schlägt langsamer, kraftvoller und damit ökonomischer

Durchblutung: Wasserdruck verbessert die Durchblutung und fördert den venösen Rückfluss zum Herzen und den Stoffaustausch im Gewebe

Massagewirkung: Wasserdruck und -widerstand massiert die Haut und führt zu besserer Durchblutung Erzeugung von physischem und psychischem Wohlfühl, Entspannung. Verspannungen können gelöst werden.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten