

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 8

Artikel: Gymnastik im Wasser

Autor: Bernet, August

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992595>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vorbeugend und heilend

Gymnastik im Wasser

August Bernet

Das Wasser nimmt im Sport, aber auch im ganzen Bereich der Gesundheit, samt Wiederherstellung bei Krankheit oder Unfall, eine besondere Stellung ein. Die Wassergymnastik wird dabei immer häufiger angewendet. (Red.)

Gymnastik im Wasser unterscheidet sich zu den Turnübungen an Land in vier wesentlichen Punkten:

- Im Wasser reduziert sich das Körpergewicht durch die Auftriebskraft um 85 Prozent.
- Im Wasser ist der Druck auf die Körperoberfläche erheblich grösser, da das Dichteverhältnis: Wasser / Luft > 800 / 1.
- Im Wasser bleibt die Oberflächentemperatur am Körper während der Gymnastik konstant.
- Im Wasser besteht ein wesentlicher Einfluss auf das Energiefeld des menschlichen Körpers.

Bei den bodenfreien Gymnastikübungen im Wasser entsteht kein Druck auf

die Gelenke, sie sind entlastet. Dafür werden die Muskeln um so mehr beansprucht. Muskeln bleiben kräftig, wenn sie periodisch aktiviert werden. Schwache Muskeln können durch Wassergymnastik regeneriert werden. Starke, elastische Muskeln entlasten die Sehnen und schützen die Gelenke.

Die aktivierte Muskeln fördern den Blutkreislauf. Der angeregte Blutkreislauf bewirkt intensivere Durchblutung des ganzen Körpers und höheren Sauerstoffbedarf. Als Folge ist richtiges und tieferes Atmen gefordert.

Gleichzeitig wird die Körpertranspiration angeregt. Die Umgebungstemperatur an der Körperoberfläche bleibt je-

doch im Wasser konstant. Erkältungsscheinung ist so nicht möglich. Die kontinuierliche Hautpflege während den Gymnastikübungen vermittelt eine angenehme Erfrischung und wohltuende Entspannung.

Da der Druck im Wasser auf die Oberfläche des Körpers erheblich grösser ist als in der Luft, erfolgt eine feine zarte Massage. Die Wassergymnastik aktiviert auch das Lymphsystem, wonach die angesammelte Körperflüssigkeit und überschüssiges Fett ausgeschieden wird.

Der menschliche Körper mit seinen vielen Organen, ist durch sein eigenes Energiefeld beeinflusst. Wird durch äußere oder innere Einflüsse das Energiefeld gestört, so entstehen Krankheiten. Ist der Körper in rhythmischer Bewegung und bis zum Kopf vom Wasser umhüllt, wirkt das Wasser harmonisierend auf das Energiefeld.

Die Wassergymnastik ermöglicht im Körper einen Regenerationsvorgang mit positiven physiologischen und psychologischen Wirkungen. Diese lassen sich kaum beschreiben, man kann sie nur erleben.

Gesundheit ist die wichtigste Voraussetzung, um angenehm und gut leben zu können.

«elanautic» Wassergymnastik

Auf der Suche nach einem Ausgleich zur sitzenden Lebensweise, den Problemen des Autozeitalters, der Langeweile oder der Unschlüssigkeit bei der Auswahl unter den vielen Sportarten, haben zwei findige und begeisterte Wassersportler eine Wassergymnastik und einen speziellen Handschuh entwickelt und das Ganze elanautic Wassergymnastik getauft. (Red.)

In der elanautic Wassergymnastik ist die Atemtechnik mitberücksichtigt. Brust- und Bauchatmung werden je nach Übung bewusst eingesetzt. Sie umfasst ein systematisch aufgebautes Übungsprogramm.

Übungsbeispiele im tiefen Wasser:

Die elanautic Wassergymnastik zeichnet sich dadurch aus, dass alle Gymnastikübungen, ohne auf dem Boden zu stehen, mit den elanautic Handschuhen ausgeführt werden.



Gehen an Ort. Rechte Hand durch das Wasser drücken und gleichzeitig eines der Knie hoch ziehen. Darnach linke Handfläche durch das Wasser drücken und das andere Bein hoch ziehen. Entlastet die Gelenke, fordert alle Muskeln.

Dieser ist an der Handinnenseite waserdurchlässig. Dadurch fühlt die Hand das Wasser, was bei den Turnübungen im Wasser sehr wichtig ist. Die Handrückenfläche ist wasserundurchlässig. Sie wirkt somit als Schwimmhaut. Der Handschuh ist außerdem sehr elastisch, wodurch die Hand beweglich bleibt. Im Wasser ist er angenehm zu tragen, man spürt ihn kaum.

Tiefwasserlaufen ist die neue Form der Wassergymnastik. Bodenfrei gehen ist jedoch nur möglich, wenn mit den Händen nachgeholfen wird. Die Hände müssen dabei als Druck- und Tragfläche eingesetzt werden. Die gespreizten Hände werden beim Gehen im Wasser von oben nach unten gedrückt, um den erforderlichen Auftrieb zu erzielen. Bei gespreizten Fingern ist die Handfläche 2- bis 2,5mal grösser. Auch der Gegen-



Grätschen. Beide Arme seitlich ausstrecken, die gespreizten Hände durchs Wasser drücken und dazu die Beine grätschen. Darnach die Hände gegen die Brust ziehen und die Beine wieder strecken. Aktiviert den ganzen Unterkörper.

druck ist um diesen Faktor stärker. Die Kraft wird dabei durch die Arm- und Schultermuskeln erzeugt. Die Muskeln werden somit stärker beansprucht und dadurch gekräftigt.

Das Tiefwasserlaufen ermöglicht auf einfache Weise die Kräftigung der Muskulatur, die Entlastung der Gelenke und die Verbesserung der Atmung.

Schwache Schulter- und Rückenmuskeln sind die Folge der Bewegungsarmut durch die sitzenden Tätigkeiten. Atrophierende Muskeln führen zu Rückenleiden, zu Schäden an der Wirbelsäule und an Gelenken. Die Wirbelsäule ist nur so stark wie die Muskeln, die sie stützen.

Anschrift: elanautic, Edvige Crippa
Postfach 116, 6962 Viganello



Schweben. Der Körper wird bei Beginn dieser Übung, wie bei den vorhergehenden Übungen, vertikal im Wasser gehalten.

Die gespreizten Hände mit ausgestreckten Armen auf der Wasseroberfläche hin und her gleiten. Dabei den Körper, ohne die Beine zu spreizen, schwebend in die horizontale Lage schwenken, zuerst rückwärts, dann vorwärts. Die erforderliche Schubkraft wird mit den Händen erzeugt. Die Beine bleiben zusammen. In ruhigem Rhythmus ein- und ausatmen. Wohltuend, beruhigend. ■