Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 4

Artikel: Der Wassermarsch
Autor: Näf, Pia / Belz, Valentin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991961

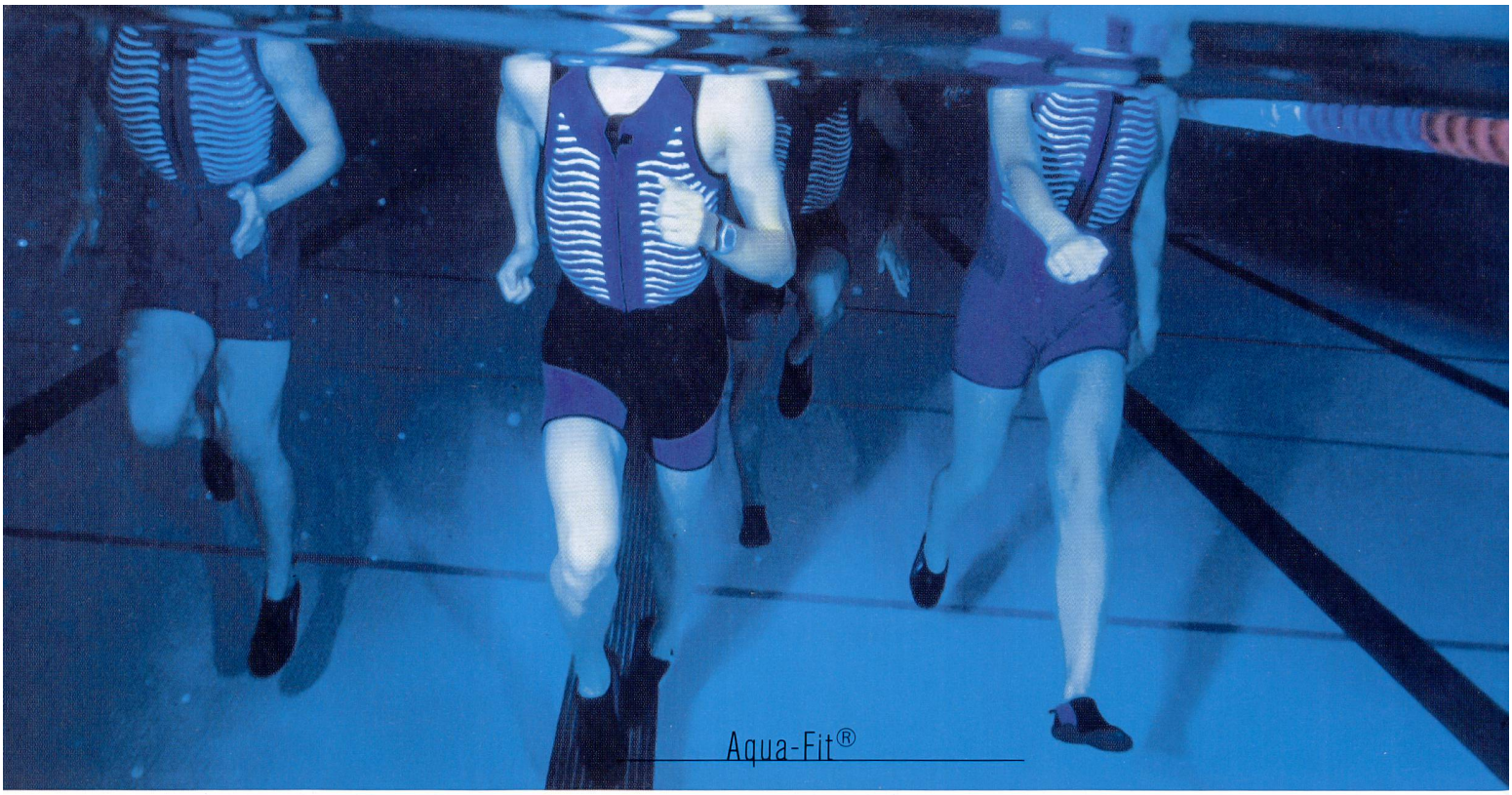
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.08.2025

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



Der Wassermarsch

Ob Wettkampf, Training oder Entspannung: Wasser kann auf verschiedene Weise genutzt werden. Mit Aqua-Fit schwappt seit einigen Jahren eine neue Gesundheits- und Trainingswelle durch unsere Schwimmbäder und Seen. Die Vorteile sind vielfältig.

Pia Näf, Valentin Belz

Zuerst wurde das Aqua-Fit in den USA in der Rehabilitation eingesetzt. Später nutzten die besten amerikanischen Leichtathleten die erfolgreiche Methode in der Form des Deep Water Runnings. Was in den USA längst erkannt wurde, wird jetzt auch bei uns je länger, je mehr als einzigartige Trainingsmöglichkeit im polysportiven Trainingsaufbau eingesetzt.

Wasser als Trainingspartner

Aqua-Fit beinhaltet ein umfassendes Ganzkörpertraining, wobei Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit aufgebaut werden. Gerade in der heutigen bewegungsarmen Zeit setzt das Aqua-Fit trainingswirksame, gesundheitsorientierte Massstäbe: Es fördert unter anderem das Herz-Kreislauf-System, kann Rückenprobleme lindern und die laufspezifischen Komponenten (auch in Mannschaftsspielsportarten) verbessern. Seedurchquerungen mit Tausenden von Teilnehmerinnen bis hin zu Trainingseinheiten im Leistungssport verdeutlichen den Erfolg und zeigen die Bandbreite von Aqua-Fit. Sogar absolute Topathleten wie der Weltmeister über 800 Meter, André Bucher, konnten von der Effizienz dieses schonenden Trainings, das vor allem bei verletzungsbedingten Unterbrüchen eine Alternative darstellt, überzeugt werden.

Alles ist ein wenig anders ...

Der Auftrieb im Wasser verleiht einem das Gefühl des «Getragenwerdens» und der Entspannung. In diesem Milieu können Bewegungsmöglichkeiten erweitert werden, wodurch sich Rücken- und Gelenkbeschwerden verringern lassen.

Da jede Bewegung gegen einen Widerstand ausgeführt werden muss, werden auch kleinste Muskeln gekräftigt. Dies ist auch der Grund, weshalb im Wasser der Grundenergieverbrauch höher liegt als an Land. Der Widerstand kann durch die Geschwindigkeit der Bewegung und die Grösse der Widerstandsfläche jedem Niveau angepasst werden. Der Wasserdruck wirkt gleichmässig von allen Seiten auf den Körper und verbessert den Blutrückstrom zum Herzen, so dass man im Wassertraining eine tiefere Herzfrequenz aufweist und sich nach der Belastung schneller erholt. Durch den Druck auf den Brustkorb wird das Einatmen erschwert und die Atemmuskulatur gekräftigt.

Nicht zu unterschätzen ist die Wassertemperatur: Ist es angenehm warm, wird der Muskeltonus gesenkt, was die Beweglichkeit fördert. Ein Kältereiz erhöht die Wärmeproduktion, steigert den Energieverbrauch und regt den Stoffwechsel an. Bei Temperaturschwankungen (zum Beispiel im See) muss sich die Körpertemperatur anpassen, was zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. m

Nähere Informationen gibts bei Valentin Belz von «Ryffel Running». Unter valentin.belz@ryffel.ch oder im Internet, www.ryffel.ch unter Aqua-Fit. Für Mitglieder des mobile*clubs* und für weitere Interessierte bietet «Ryffel Running» einen exklusiven **Aqua-Fit Schnupperkurs** in Zusammenarbeit mit mobile an. Mehr dazu finden Sie auf Seite 45.

Wie geht's im Wasser?

Kräftigung in der stehenden Position

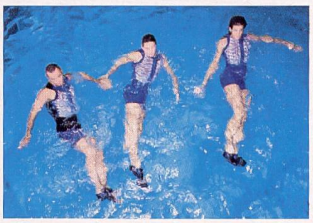
Kräftigende Übung für abgeschwächte Muskelgruppen

Verschiedene kräftigende Übungen für die Schultermuskulatur

Fotos: copyright Ryffel Running

Kräftigung in der liegenden Position

Kräftigung der Bauchmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule



Rumpfgymnastik in der liegenden Position

Aufbau einer Aqua-Fit-Lektion

Eine Lektion umfasst einen Teil Wassergymnastik mit Koordinations-, Kraft-, Beweglichkeits- und Haltungsübungen, einen Teil «Deep Water Running» und ein Auslaufen mit Dehnübungen.

Im Wassergymnastikteil wird mit der «Wet Vest» und bei Fortgeschrittenen mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Handschuhen, «Handpaddles» (Paddel an den Händen für mehr Widerstand) und Aqua-Fit Schuhen in verschiedenen Ebenen, Grundpositionen und mit Widerständen trainiert.

Im Teil «Deep Water Running» werden, ausgehend vom Dauerlaufschritt, der demjenigen an Land entspricht, Aufbaulaufschritte und Schrittvariationen ausgeführt. Steht beim «Skipping» der Kniehub im Vordergrund, betont der «Asterixschritt» im Gegensatz die kleine, schnelle Laufbewegung mit tiefem Kniehub. Beim Walking- und dem «Überlangen Schritt» werden vor allem die für die Vorwärtsbewegung aktive Zugphase betont sowie die Oberschenkelrückseite und die Gesässmuskulatur gekräftigt, deren Abschwächung sich je länger, je mehr zu einer «Zivilisationskrankheit» entwickelt. Wegen der im Vergleich zum Laufen an Land verringerten Bewegungsgeschwindigkeit lassen sich der Laufstil beziehungsweise die koordinativen Fähigkeiten optimieren.

Dauerlaufschritt

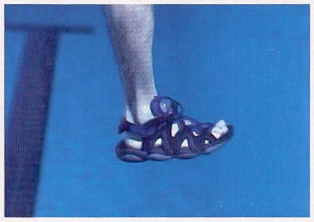
Mittlerer Kniehub mit gleichzeitiger «Flex-Stellung» des Fusses

Leichtes Vorpendeln des Unterschenkels

Wechsel des Fusses in die Point-Stellung

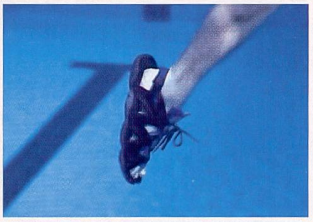
Zugphase

Flex



Fuss in Flex-Stellung während der Vorwärtsbewegung

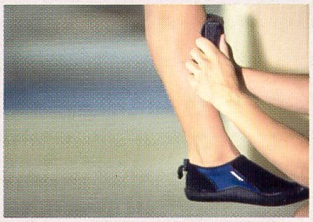
Point



Fuss in Point-Stellung während der Rückwärtsbewegung

Trockentraining

Erwerben der Schrittform an Land



Taktiles Erfahren des Wasserwiderstandes