Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 27 (1991)

Heft: 2

Artikel: Aqua-Parcours

Autor: Eidenbenz, Niggi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-930044

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: 10.12.2025

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

Aqua-Parcours

Niggi Eidenbenz, Turn- und Sportlehrer, Schaan (FL)

Ein neues Fitnesstraining im Hallenbad

Der Aqua-Parcours ist das Ergebnis einer Diplomarbeit, die im Rahmen meiner Turn- und Sportlehrerausbildung am Institut für Sport an der Universität Basel geschrieben wurde. Dieses neue Fitnessprogramm, das von der Funktionsweise her mit dem bekannten Vita-Parcours verwandt ist, bietet dem Hallenbadbesucher Gelegenheit, ein gesundheitlich bedenkenloses, kostenloses und äusserst wirkungsvolles Wassertraining zu absolvieren.

Fachkräfte fördern den Breitensport

Zusammen mit meinem Partner Horst Buchholz (Turnlehrer, Biberist SO) wurde für die Hallenbadsaison 1989/90 in 16 Bädern der Deutschschweiz und des Fürstentums Liechtenstein ein Pilotprojekt gestartet (siehe Bäderliste). Diese Testphase, in der verschiedene Verbände und Institutionen (IVSCH, J+S, igba, SSCHV, SBV) integriert sind, soll für dieses neue Breitensport-Förderungskonzept als Sprungbrett zu einer gesamtschweizerischen Realisierung dienen.

Das Wichtigste zum Training mit dem Aqua-Parcours

Der Aqua-Parcours besteht aus sieben Stationen, die durch leicht aufstellbare Tafeln an einer Längsseite des Schwimmbeckens markiert sind. Eine grosse, fest installierte Informationstafel enthält die wichtigsten Informationen über den Parcours:

Zuerst wird die Stationsübung ausgeführt, um anschliessend mit vorgegebenen Verbindungsstrecken zur nächsten Station zu schwimmen. Die einfache Variante (überall auf den Tafeln mit einem grünen Dreieck gekennzeichnet) ist für Brustschwimmer ausgelegt; keine Tauchübungen, kleine Wiederholungszahlen und wenige Verbindungsstrecken sind hier die wichtigsten Merkmale. Die schwierigere Variante (auf den Tafeln am roten Punkt zu erkennen) ist für sportliche Crawlschwimmer gedacht; mehr Wiederholungen, eine ziemlich schwierige Tauchübung und längere Verbindungsstrecken kennzeichnen diese Sportlervariante.

Der Aqua-Parcours kommt mit wenigen Hilfsmitteln aus.

Der Parcours beinhaltet auch Übungen an «Land» – hier Stretching.

Blick auf die Aqua-Parcours-Tafeln.

Für alle gilt:
- eine Aufsicht ist nicht nötig,
- kein Zusatzmaterial erforderlich,
- kann einzeln oder in Kleingruppen absolviert werden (Trainingszeit: 25 bis 40 Minuten),
- ausser Schwimmen werden keine weiteren Kenntnisse verlangt,
- dient zur Erhaltung oder Steigerung der persönlichen Fitness,
- unabhängig von Wetter und Jahreszeit.

Weil nicht alle Hallenbadbesucher, die den Aqua-Parcours absolvieren wollen,

gleich fit sind, gelten *zwei goldene Regeln:*

1. Je schneller und explosiver die Übungen im Wasser ausgeführt werden, desto grösser ist die Trainingswirkung. Mehr Einsatz erhöht den Widerstand im Wasser, mit dem Ergebnis gesteigerter Fitness (isokinetisches Krafttraining)!
2. Die angegebenen Wiederholungszahlen sollen nur als Richtwerte betrachtet werden. Je nach Verfassung sind für die einen mehr, für die anderen weniger Wiederholungen möglich!

Die Grundidee der sanften Kraft im Wasser

Schwimmen ist zweifellos die gesündeste Sportart. Der hohe Gesundheitswert sportlicher Bewegung im Wasser kann auf einige bedeutsame Merkmale zurückgeführt werden:

– *Massierende Wirkung des Wassers*
Jede Bewegung im Wasser verursacht Strömungen und Wirbel, die als sanfte Kraft auf unseren Körper einwirken.

– *Belebende Wirkung auf Muskulatur und Organismus*
Nicht nur die Muskulatur, sondern auch der ganze Organismus wird durch Wasserströmungen und Wassertemperatur erfrischt und belebt.

– *Stärkung der Atmungsmuskulatur*
Der erhöhte Umgebungsdruck zwingt uns, auch beim Ausatmen Muskelarbeit zu leisten (an Land nimmt uns das die Schwerkraft ab).

– *Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule*
Im Wasser erfährt der Körper einen Auftrieb, der praktisch eine Schwerelosigkeit zur Folge hat. Auf den Gelenken wie auf der Wirbelsäule lastet daher kein Körpergewicht mehr – eine angenehme Erholung für unseren strapazierten Körper!

– *Keine atmungshemmende und einengende Kleidung*
Die Schwimmbekleidung lässt einen freien und physiologisch gesunden Bewegungsspielraum zu.

– *Förderung der Blutzirkulation*
Der Umgebungsdruck (er steigt mit der Tiefe) unterstützt den Blutrückfluss im Venensystem. Dies wiederum erhöht den Blutausstoss in die Peripherie.

– *Der sanfte Widerstand des Wassers*
Das Wasser bringt unseren Bewegungen einen weichen Widerstand entgegen, der die Verletzungsgefahr für den gesamten Bewegungsapparat erheblich vermindert.

– *Ganzheitliches Körpertraining*
Im Wasser werden praktisch alle Muskeln des Körpers zur Fortbewegung beansprucht und daher auch trainiert. Die auf den Körper wirkenden Kräfte verursachen deshalb auch eine ganzheitliche Körperentwicklung.

– *Psychische Entspannung*
Das Wasser kann nicht nur eine stimulierende, sondern auch eine auf den Geist beruhigende und entspannende Wirkung ausüben.
Die Stretching-Übungen zu Beginn, bei der Aufwärmstation Nummer zwei, sollen zu Beginn die Muskulatur auf die anstehende Belastung vorbereiten (Dehnfähigkeit und Durchblutung der betroffenen Muskeln); am Schluss des Trainings wirken sie jedoch sehr beruhigend und entspannend.
Für Turnlehrer und Trainingsleiter lassen sich mit etwas Phantasie einzelne Übungsstationen in das eigene Programm einbauen, verändern (strenger/leichter), variieren und seiner Gruppe anpassen. Mit Zusatzgeräten können alle Übungen kindergemäss, also spielerisch, gestaltet werden. Sogar Wettkampfschwimmer können durch das Einbauen von Wettkampfformen ein durchaus anspruchsvolles Training gestalten.

Bäder mit Aqua-Parcours:
Flös, Buchs; Geeren, Bassersdorf; Rialto, Basel; Spiegelfeld, Binningen; Obere Au, Chur; Schulzentrum, Eschen; Murg, Frauenfeld; Blumenwies, St. Gallen; Hallenbad Sumiswald; Sportzentrum Herisau; Schluefweg, Kloten; Hallenbad Oberentfelden; SKA Zürich; Breite, Schaffhausen; Resch, Schaan; Hallenbad Brunnen. □

Die Anwendung bietet viele Möglichkeiten

Stationen	*Verbindungsstrecken*
1. *Kreislauf* Aufwärmen	
2. *Beweglichkeit* Stretching	*Einschwimmen*
3. *Bauch/Rücken* im Wechsel	*Koordination*
4. *Beine*	
5. *Bauch* gerader Bauchmuskel	*Schnelligkeit*
6. *Arme/Beine* in Ergänzung	*Kreislauf*
7. *Bauch* schräger Bauchmuskel	*Ausdauer* Dauerschwimmen
Ausklang Stretching bei Station 2	

Sitzprobleme?

THERGOfit®

Zentrum für schmerzfreies Sitzen!

Wir befassen uns ausschliesslich mit dem grossen Spektrum an Sitzhilfen. Gezielt setzen wir unsere Erfahrung ein, damit Ratsuchende zur denkbar wirksamsten Sitzhilfe kommen.

Unser Angebot ist umfassend. Verlangen Sie umgehend den neuen THERGOFIT-Gratis-Katalog.

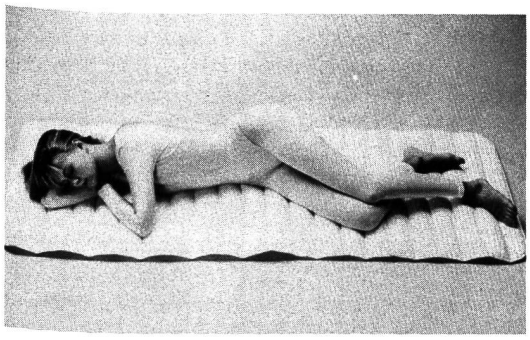
THERGOFIT AG
7310 Bad Ragaz
Telefon 085 9 38 38

INFO-BON Bitte senden Sie mir:
☐ Den Gesamt-Katalog ‹Schmerzfreies Sitzen›
Name
Adresse
Telefon

Bücher/Livres

René Simmen
Coping-Beratung

1990, Nr. 9 der Schriftenreihe SMSG
7/90 FB 2000 d, 192 Seiten, broschiert, Fr. 29.50, ISBN 3-9520078-0-3
Das Projektteam:
Rudolf Welter (Initiant und Supervisor)
Silvia Dinkel, Sozialarbeiterin SMSG
Luise Spahn, Sozialarbeiterin SMSG ▷



SAMARIT

Rückenschmerzen und Schlafstörungen müssen nicht sein!

Die jetzt auch in der Schweiz erhältliche **Bay-Jacobsen-Matratzenauflage** hat schon Tausenden von Menschen mit **Rückenproblemen** und **Schlafstörungen** geholfen. 90 000 Schaumkügelchen massieren Sie im Schlaf. Von Physiotherapeuten und Sanitätshäusern geprüft und empfohlen. Preis Fr. 248.–, verlangen Sie unsere unverbindliche Auskunft.

Samarit Medizintechnik AG, Dorfplatz 4, CH-8126 Zumikon, Telefon 01/918 10 11, Fax 01/918 18 84

MIKROS

Die MIKROS Fussgelenksstütze

- stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll
- ersetzt tapen und bandagieren
- verbessert die Proprioception am Sprunggelenk

Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist indiziert:

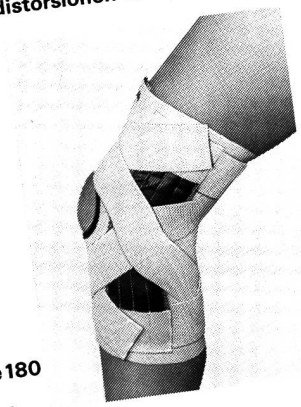
- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen im Sport

Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist erhältlich:

- in je 5 Grössen für den rechten und linken Fuss separat
- in verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch)
- MIKROS-Gelenkstützen gibt es auch für Knie, Hand und Hals.

Verlangen Sie eine ausführliche Dokumentation bei:



Knie Mikros

Exklusiv-Lieferant der Schweiz Ski-Nationalmannschaften, des Schweizerischen Volleyballverbandes sowie der Nat. Kader des Schweiz. OL-Verbandes

medExim
Sportmedizin und Rehabilitation

Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel.: 065 55 22 37

27

Ein 100%iges Zielgruppen-Medium, welches Sie in Ihre verkaufsfördernden Massnahmen integrieren sollten, um kompetent zu argumentieren.

Physiotherapeut

Il s'agit d'un média à 100% conçu en fonction des groupes-cibles que vous devriez intégrer à vos mesures de promotion des ventes.

VISTA HI-TECH MEDIZINTECHNIK AG

Die Lösung für die Physiotherapeuten, wenn es um **Therapiehilfen** geht.

Gymnastikbälle und **Sitzbälle?**
Wir bieten Ihnen exklusiv das kompletteste Programm an Therapiebällen.

Massagemittel, Heublumenextrakt?
PINO (Deutschlands grösster Hersteller medizinischer Hilfspräparate).

Schockdämpfende Materialien?
VISCOLAS (Nummer 1 in der Welt).

Beste Qualität zu günstigen Bedingungen. Prüfen Sie uns!

Mit VISTA HI-TECH einen Schritt weiter...

NEU in
4513 Langendorf-Solothurn
Telefon 065/38 29 14 Telefax 065/38 12 48

Groupe VISTA Gruppe

C3-2