

"Entspannt, wohl und zufrieden aus dem Wasser"

Autor(en): **Bösiger, Robert / Bisig, Regina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 1: **Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank Angehörigen und spitalexternen Diensten**

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-846723>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Radu Klingler

Noch wird das Aqua-Fitness vorwiegend von Frauen besucht. Doch die Männer finden zunehmend Gefallen an dieser Bewegungsart.

«Entspannt, wohl und zufrieden aus dem Wasser»

Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit klar gesundheitsbetonter Ausrichtung. Regina Bisig über Anforderungen, Ziele und Vergnügen dieser Freizeitbeschäftigung.

Interview: **Robert Bösiger**

Aqua-Fitness, was ist das genau?

Regina Bisig: Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte wie Schwimmnudel, Gürtel und dergleichen. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Woher kommt Aqua-Fitness?

Es wird dem Amerikaner Glenn McWaters zugeschrieben. Dieser stürzte im Vietnamkrieg mit seinem Helikopter

ab und wurde schwer verletzt. Obwohl ihm die Ärzte wenig Hoffnung machten, jemals wieder laufen zu können, entwickelte er im Zuge seiner Rehabilitation eine Weste, mit der er im Wasser trainieren konnte. Er machte mit dieser Methode gute Fortschritte und konnte so seine Genesung beschleunigen und seinen Gesundheitszustand verbessern. Erst wurde die neue Methode nur in der Rehabilitation eingesetzt, später wurde sie als «Deep-Water-Running» von Spitzensportlern übernommen. Insbesondere konnte so das Landtraining der Langstrecken-

läufer schonend ohne zusätzliche Gelenkbelastung bedeutend ausgedehnt werden, was sich im Erfolg der US-Leichtathleten an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles niederschlug. Der Läufer Markus Ryffel brachte die Methode in die Schweiz.

Was ist das Wesentliche von Aqua-Fitness?

Aqua-Fitness steht für ein aus verschiedenen Komponenten zusammengestelltes Bewegungsprogramm. Man trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zum «Wasserlaufen»

wird ein Gürtel benötigt, welcher mit Auftriebskörpern versehen ist. Dieser ermöglicht eine korrekte Körperhaltung und gewährleistet bei jeder Bewegung Stabilität und Sicherheit. Aqua-Fitness ist eine Trainingsform mit klar gesundheitsbetonter Ausrichtung. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ein ergänzendes Training absolvieren möchten, als auch für jene, welche aus gesundheitlichen Gründen ein Bewegungsprogramm aufnehmen wollen.

Aqua-Fitness ist ein Training, welches Rücken und Gelenke schont. Allein schon die wohltuende Wirkung des Wassers auf den Körper löst Verkrampfungen und verhilft zu lockerer Bewegung. Nach einer Aqua-Fitness-Lektion fühlt man sich trotz vorheriger Anstrengung entspannt und wohl. Aqua-Fitness ist eine echte Alternative, die bis ins hohe Alter möglich ist, auch für übergewichtige Personen, und eine ideale Ergänzungssportart für gesundheitsbewusste Leute.

Braucht es körperliche oder geistige Voraussetzungen, um mitzumachen?

Es reicht eine gute Portion Eigenmotivation.

Aber schwimmen sollte man schon können, oder?

Nein, Aqua-Fitness ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Denn das Training findet ja im brusttiefen Wasser statt. Im Tiefwasser benutzen die Teilnehmenden eine Auftriebshilfe (Gürtel oder Ringli). Durch diese Hilfen wird man in einen schwebenden Zustand versetzt.

Was bringt es mir, wenn ich ins Aqua-Fitness gehe?

Mit diesem Ganzkörpertraining verbessert man Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, koordinative und kognitive Fähigkeiten. Es ist ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Der Wasserwiderstand kräftigt und lockert die Muskulatur und löst Verspannungen. Der Wasserdruck fördert die Durchblutung, massiert die Haut, regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Atemmuskulatur. Aqua-Fitness schont die Gelenke, Sehnen, Bänder und fördert die Fettverbrennung. Die Übungen im



Persönlich

Regina Bisig (58) war ursprünglich Zahnarztgehilfin. Als begeisterte Rettungsschwimmerin hat sie den Zugang zum Aqua-Fitness vor bereits 20 Jahren gefunden. Die Mutter zweier erwachsener Kinder wohnt in Oberengstringen.

Wasser dienen der Sturzprophylaxe und bereiten erst noch Freude.

Man sagt, die Übungen können wegen des Wasserwiderstands teilweise anstrengender sein als ausserhalb des Wassers ...

Das ist möglich. Vor allem dann, wenn Geräte oder Material zum Einsatz gelangen, die den Wasserwiderstand vergrössern. Deshalb kommt man zuweilen auch im Wasser zum «Schwitzen».

Wie verläuft eine durchschnittliche Aqua-Fitness-Lektion, Frau Bisig?

Nach der Begrüssung laufen wir uns spielerisch ein. Dann folgt das eigentliche Trainingsprogramm, wobei wir abwechslungsweise das Augenmerk

auf den Rücken, die Arme, die Beine oder das Gleichgewicht legen. Im «Käferberg», wo wir Tief- und Brusttiefwasser zur Verfügung haben, verbringen wir jeweils zuerst 15 Minuten mit Gürtel im Tiefwasser, anschliessend wechseln wir ins brusttiefe Wasser.

Wie gross ist der Spassfaktor?

Wir gestalten unsere Lektionen so, dass die Teilnehmenden mit Freude ins Training kommen, Spass daran haben und doch das körperliche Training nicht zu kurz kommt. Neue Übungen und/oder Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe bieten oft Grund zum herzhaften Lachen.

Ist das Wasser geheizt?

Ja, in den öffentlichen Hallenbädern liegt die durchschnittliche Temperatur bei 29 Grad Celsius – das ist eine ideale Wassertemperatur für Aqua-Fitness. Im Wärmebad Käferberg beträgt die Wassertemperatur sogar 32 Grad Celsius.

Ist Aqua-Fitness eine Frauendomäne?

Zurzeit ist es tatsächlich noch immer so, dass viel mehr Frauen das Aqua-Fitness besuchen als Männer. Es gibt aber zunehmend mehr männliche Teilnehmende. Im «Käferberg» gibt es sogar eine Gruppe, in der die Männer in Überzahl sind.

Wie ist die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleistet?

Leiterinnen und Leiter müssen über ein gültiges SLRG-Brevet 1 (Rettungsbrevet) verfügen. Hinzu kommt ein gültiger BLS-AED-Ausweis (Erste Hilfe und Herzmassage). Und: Damit beide Brevets ihre Gültigkeit behalten, müssen wir uns alle zwei beziehungsweise alle vier Jahre weiterbilden.

Wasser wirkt Wunder

- > Wasser härtet ab und schützt vor Erkältungskrankheiten
- > Wasser(druck) kräftigt die Atemmuskulatur und verbessert die Durchblutung
- > Wasser(widerstand) kräftigt und unterstützt das Herz-Kreislauftraining
- > Wasser und Auftrieb fördern die Beweglichkeit
- > Bewegungen im Wasser lockern und kräftigen die Muskulatur
- > Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse bis ins hohe Alter, auch bei Übergewicht, und trägt zum Wohlbefinden bei