



1. Hüpfen

Beine im rechten Winkel zur Seite hin anheben und sie mit den Händen nach unten stossen und wieder nach oben ziehen. Das trainiert den ganzen Körper und ist gut für die Koordination.

WASSER macht fit

Die Badesaison naht. Höchste Zeit, etwas für die Figur zu tun. **Aqua-Fitness** verspricht Ausdauer, Kraftaufbau und Spass in einem. Wir haben es für Sie ausprobiert und stellen einfache Übungen zum Nachmachen vor.

Text **Ginette Wiget**

Anstatt nach Chlor duftet es dezent nach Blüten. Von trister Hallenbadstimmung keine Spur. Das Schwimmbecken liegt in einem alten Steingewölbe, was dem Ort eine sakrale Atmosphäre verleiht. Ich tauche ins wohlige warme Wasser. Die verkrampten Schultern entspannen sich.

Kursleiterin Claudia Westhoff-Arns vom Zürcher Wasserzentrum steigt ins Becken und verteilt mir und vier weiteren Frauen zwischen dreissig und sechzig Jahren Schwimmflossen für die Hände. Danach geht es im Laufschrift durchs Wasser. «Seid ihr schon warm?», fragt sie und lacht. Die Frage ist rhetorisch, denn bereits nach fünf Minuten Joggen im 35 Grad warmen Becken schreit der Körper nach einer kal-

ten Dusche. Weiter gehts, wir heben die Knie, rudern mit den Armen und graben einen imaginären Knochen aus.

Die Idee eines US-Marines

Was wir hier im neu eröffneten Thermalbad Zürich tun, nennt sich Aqua-Gym, auf Deutsch Wassergymnastik. Die Idee, im Wasser Fitnesstraining zu betreiben, stammt von einem ehemaligen Leichtathletiktrainer der US-Marine namens Glenn McWaters. Er kehrte 1970 mit einer Fussverletzung aus dem Vietnamkrieg zurück. Um wieder fit zu werden, suchte er nach Trainingsformen, die seinen Fuss nicht belasteten. Er entwickelte eine spezielle Weste, mit der er im tiefen Wasser laufen konnte, ohne den Boden zu berühren. Da- ▶▶



Das sollten Sie beachten:

Wer sich für Aqua-Fitness interessiert, besucht am besten einen Kurs. Wer es alleine ausprobieren möchte, dem zeigen wir auf diesen Seiten einige Übungen.

Wiederholen Sie jede Übung etwa zehnmal und legen Sie zwischen jeder Serie eine Pause von einer halben Minute ein. Die Entspannungsübung zum Schluss dauert drei Minuten. Die meisten der vorgestellten Übungen lassen sich auch ohne Hilfsmittel machen.

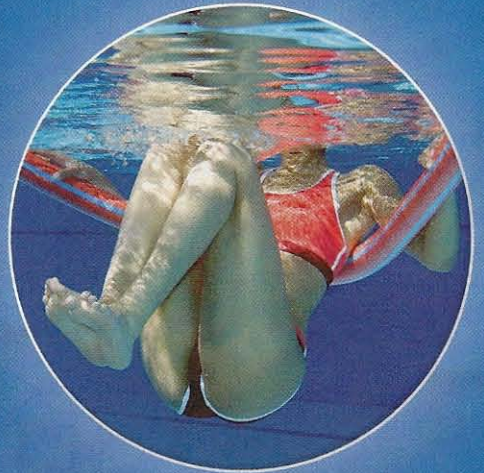
Manche Hallenbäder stellen Hilfen kostenlos zur Verfügung. Eine Poolnudel kostet um die sieben Franken, Aqua-Handschuhe sowie Hanteln je vierzig bis siebzig Franken.

Wichtig: Bevor Sie beginnen, sollten Sie sich 5 Minuten aufwärmen: Joggen Sie dazu durch das Becken, bestimmen Sie Ihr Tempo selbst. Drücken Sie bei jedem Schritt nicht nur den Fußballen auf den Boden, sondern rollen Sie den Fuss bis zur Ferse ab.

2. Seilspringen

Variante 1: Halten Sie im brusthohen Wasser die Poolnudel wie ein Sprungseil. Hüpfen Sie mit den Beinen nacheinander über die Nudel.

Variante 2: Hüpfen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig. Trainiert Rumpf, Arme und Beine.



3. Sitzen

Benutzen Sie die Poolnudel als eine Art Lehne. Nehmen Sie eine Position ein, als würden Sie sitzen. Die Schultern liegen auf der Poolnudel. Abwechselnd die Beine heranziehen und strecken. Kräftigt die Bauchmuskeln.



EMS

Nase voll? Emser® ist die Lösung!

**Keine Chance für Pollen,
Allergene und Co.:**

Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche und Emser® Nasenspülsalz schwemmt Pollen aus der Nase und lindert typische Heuschnupfen-Symptome schnell und ganz natürlich.

**Ihr Vorteil:
Sie pflegen und
schützen Ihre Nase.**

ÖKO+TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Emser Nasendusche
Materialbeschaffenheit
sehr gut
Ausgabe 4/2004
Gesundheit & Fitness in Kürze



Erhältlich in Apotheken
und Drogerien!

www.emser.ch

Emser® Nasendusche. Zur einfachen und gründlichen Reinigung der Nase. **Emser® Nasenspülsalz.** Mineralsalzmischung mit 5 % Natürlichem Emser Salz. Zur Reinigung der Nase von Krankheitserregern, Pollen & Schmutz sowie zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Bitte Packungsbeilage beachten! SIEMENS & CO GmbH & Co. KG, Postfach 12 62, D-56119 Bad Ems

Gesundheit



«Viele Leute, die nach 20 Minuten Aerobic oder Rennen **völlig ausser Atem** sind, schaffen unser Programm ohne Probleme.» Karin Dosch

mit machte seine Genesung rasch Fortschritte.

Die Methode fand nicht nur in der Rehabilitation Anklang, sondern auch unter Spitzensportlern. Der bekannte Schweizer Leichtathlet Markus Ryffel lernte sie bei einem USA-Aufenthalt kennen und brachte sie 1984 unter den Namen Aqua-Fit in die Schweiz. Seither hat sich das Training im Wasser rasant weiterentwickelt. Längst gibt es neben Ryffels Aqua-Fit zahlreiche weitere Formen wie Aqua-Gym, Aqua-Step, Aqua-Rückenfit oder Aqua-Pilates.

Mit Poolnudeln und Hanteln

Die einen legen das Schwergewicht auf das Joggen im tiefen Wasser, andere konzentrieren sich auf Gymnastikübungen im Flach. Oft wird auch beides miteinander kombiniert. Je nach Kurs kommen verschiedene Hilfsmittel wie Schwimmgürtel, Poolnudeln – das sind biegsame Stangen aus Schaumstoff – oder Hanteln zum Einsatz. Die Temperatur des Wassers liegt in den meisten Kursen zwischen 26 und 28 Grad. Im Thermalbad Zürich ist es sogar 35 Grad warm. «Der Vorteil ist, dass man nicht so schnell auskühlt und damit auch ruhigere Übungen möglich sind», erklärt Claudia Westhoff-Arns.

Nach dem Aufwärmen folgen gezielte Kräftigungsübungen für Rumpf, Arme und Beine. Ich muss meine Arme seitlich ausstrecken und sie gegen den Wasserwiderstand langsam vor dem Körper zusammendrücken (siehe Übung Armdrücken). Was auf dem Trockenen mit

links zu meistern ist, wird im Wasser zur Herausforderung. Jede Bewegung wird vom Wasserwiderstand stark gebremst – so lassen sich die Muskeln ideal trainieren. Der Wasserwiderstand massiert zudem den Körper, die Durchblutung wird verbessert und das Gewebe gefestigt.

Der Wasserdruck sorgt dafür, dass das Herz mit mehr Blut versorgt wird, seine Pumpleistung steigert sich um etwa einen Fünftel. «Aqua-Fitness ist ein ideales Ganzkörpertraining. Es werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert», fasst der Sportmediziner Patrick Noak vom Swiss Olympic Medical Center in Magglingen zusammen. Ein weiterer Vorteil sei, dass man sich dabei praktisch nicht verletzen könne.

Nach dem Kurs fühlt sich mein Körper erst einmal an, als hingen 100-Kilo-Gewichte daran. Im Wasser hatte ich mich noch leicht und schwerelos gefühlt. Kein Wunder, denn ein fünfzig Kilo schwerer Mensch fühlt sich, wenn ihm das Wasser bis zur Schulter reicht – dem Auftrieb sei Dank –, nur noch etwa zehn Kilo schwer. Deshalb eignet sich Aqua-Fitness besonders gut für Übergewichtige. Auch Schwangere, Senioren sowie Menschen mit Haltungsschwächen, Gelenk- und Wirbelsäulenproblemen halten sich im Wasser besonders schonend fit.

Fünf Tage später steht ein weiterer Kursbesuch an. Der Kurs nennt sich «Aqua-Fitness classic» und findet in einem kleinen Zürcher Schulschwimmbad statt. Weisse Kacheln, Betondecke:

«Der Vorteil des Trainings im 35 Grad warmen Wasser ist, dass man nicht so schnell auskühlt und damit auch **ruhigere Übungen möglich sind.**» Claudia Westhoff-Arns





4. Armdrücken

Variante 1: Stehen Sie hüftbreit und aufrecht im schultertiefen Wasser. Strecken Sie die Arme aus, Daumen zeigt nach oben. Führen Sie die Arme vor dem Körper langsam zusammen. Drehen Sie dann die Handflächen nach aussen, Daumen nach unten, und führen Sie die Arme langsam zurück bis hinter die Schultern.

5. Entspannen

Legen Sie eine Nudel hinter den oberen Rücken – oder noch besser unter den Kopf – und eine unter die Kniekehlen oder die Waden. Entspannen Sie sich, atmen Sie durch die Nase ruhig ein und durch den Mund aus.

Variante 2: Arme sind ausgestreckt, Handflächen zeigen nach oben. Drücken Sie – mit oder ohne Hanteln – die Arme langsam seitlich herunter, bis sie die Oberschenkel berühren. Danach führen Sie die Arme wieder nach oben.

Das weckt Kindheits Erinnerungen an den obligaten Schwimmunterricht.

Hüpfen zu DJ-BoBo-Musik

Die Kursleiterin Karin Dosch vom Veranstalter Sportaktiv reicht uns eine Minischwimmweste, die ich eng um den Bauch schnalle. Das Wasser ist angenehm frisch, aber nicht zu kalt. Ich lasse mich dank der Weste vom Wasser auf dem Rücken tra-

gen; vergessen ist das verhasste Schulschwimmen von einst. Anders als beim ersten Kurs begibt sich Karin Dosch an den Beckenrand und führt die Übungen auf dem Trockenen vor. Wir joggen und hüpfen durch das Becken, begleitet von DJ-BoBo-Musik. Obwohl es anstrengt, merke ich nicht, wie ich schwitze. Im tiefen Wasser zu laufen, ohne den Boden zu berühren, ist ungewohnt, aber lustig.

Auch hier tummeln sich nur Frauen im Becken. Warum das so ist, kann Karin Dosch nur vermuten. «Männer trainieren vielleicht nicht so gerne zu Musik. Womöglich ist ihnen das Aqua-Fitness auch zu spielerisch.»

Sie drückt einen Knopf an der Wand, der Boden hebt sich langsam um vierzig Zentimeter. Das Wasser reicht mir nun nur bis zur Brust. Jetzt kommen Pool- ▶▶



Urlaubszeit – Reisezeit: Verdauungsprobleme all inclusive?

Wer zu gelegentlicher Verstopfung neigt (z. B. auf Reisen), kann bei Valverde® Verstopfung Dragées und Sirup Hilfe finden:

- wirkt durch pflanzliche Wirkstoffe
- weiche, gleitfähige Stühle

Dragées für Diabetiker geeignet.

Valverde®
Verstopfung Sirup:
Aus Sennesfrüchten
und Feigenfrüchten.

Valverde®
Verstopfung Dragées:
krampflösend.



Valverde® Verstopfung Sirup
enthält 4 Vol.-% Alkohol.

Bitte lesen Sie die
Packungsbeilage.

 **VALVERDE®**
Pflanzliche Arzneimittel.

Sidroga AG
4800 Zofingen



«Obwohl es anstrengt,
merke ich nicht, **wie ich
schwitze.»**

GINETTE WIGET, Redaktorin

nudeln und Hanteln zum Einsatz: Kraft, Koordination und Gleichgewicht sollen geschult werden. Als ich das nächste Mal auf die grosse Wanduhr schaue, ist die Stunde fast vorbei. Ein gutes Zeichen, normalerweise ziehen sich, wenn ich Sport treibe, die Minuten wie Kaugummi in die Länge.

Der Muskelkater bleibt aus

Wieder an Land, spüre ich eine angenehme Müdigkeit, bin aber anders als zum Beispiel nach dem Joggen an Land nicht fix und fertig. «Gerade für Ungeübte ist das eine angenehme Erfahrung. Viele Leute, die nach zwanzig Minuten Aerobic oder Rennen völlig ausser Atem sind, schaffen unser Programm ohne Probleme», sagt Karin Dosch.

Auch der lästige Muskelkater am nächsten Tag bleibt aus. Der entsteht nämlich vor allem bei abbremsenden, stoppenden Bewegungen, die beim Training im Wasser fehlen. Also noch ein weiterer Vorteil. Die nächste Aqua-Fitness-Stunde ist bereits im Kalender eingetragen. ■

AquaFit Schweiz

Wo gibt es Kurse?

Öffentliche Schwimmbäder, kantonale Rheumaligen und Pro-Senectute-Stellen, Migros-Klubschulen sowie weitere private Anbieter bieten verschiedene Aqua-Fitness-Kurse an. Manche Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, wenn eine Zusatzversicherung besteht. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

www.klubschule.ch

www.pro-senectute.ch

www.rheumaliga.ch

Wasserzentrum 35° im Thermalbad

Zürich: www.wasser-zentrum.ch

Sportaktiv Zürich: www.sportaktiv.ch