

Aquafitness -INFO-

Sanfte Bewegung und Schwerelosigkeit

Der Auftrieb des Wassers und die Aufhebung der Schwerkraft bewirken, dass wir sanft und in aufrechter Haltung arbeiten und unsere Gelenke schonen, was nicht nur für Rückenpatienten oder Schwangere vorteilhaft ist. Auch Profi-Sportler und Amateure schätzen die "gesunde" Eigenschaft des Element Wassers. Nicht zuletzt fördert die Bewegungs-Koordination im Schweb-Zustand unseren Gleichgewichtssinn und schärft die Konzentration. Die Wasser-Meditation lässt den Alltag vergessen.

Fitness für Körper, Geist und Seele!

Die Wassertemperatur

Die Wassertemperatur sollte zwischen 26 und 28 Grad liegen. Dabei verliert der Körper Wärme. Um dies ausgleichen zu können, benötigt er Energie und verbrennt dabei Kohlenhydrate und Fettreserven.

Aufbau von Kondition und Muskeln

Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Kondition, Herz und Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat – und das fünfmal effektiver als zu Lande. Der Wasserwiderstand, gegen den Sie in den Übungen antreten, -joggen und -springen, ist 900-mal größer als in der Luft. Wenn Sie die dabei benötigte Muskelanspannung intensivieren wollen, verwenden Sie Widerstandsverstärker. Beliebte Utensilien sind Wasserbretter oder Pool-Nudeln. Unter Wasser führen Sie die Übungen langsam und fließend durch, der Widerstand verhindert reißende und stoßende Bewegungen.