

Aquafun

Elena Spereiter

Theorie

Aufgrund der altersspezifischen degenerativen Veränderungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat ist es vielen Menschen nicht mehr oder nur mit großen Einschränkungen möglich, an einer Gymnastik- oder Sportstunde teilzunehmen.

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers - speziell durch den Auftrieb - ist es jedoch möglich, Übungen auszuführen, die bei der Trockengymnastik nicht mehr realisiert werden können. Das geringe Eigengewicht (10% des tatsächlichen) stellt eine erhebliche Entlastung der Gelenke und der gelenkumgebenden Bandstrukturen dar. Aufwärtsbewegungen werden begünstigt, was eine Entlastung der Muskulatur darstellt, aber keineswegs den Trainingseffekt entbehrt.

Abwärtsbewegungen werden gedämpft, was bedeutet, das Hüpfen, Springen und Laufen (fast) problemlos ausgeführt werden können, da Hüft-, Knie- und Fußgelenke erheblich weniger Wucht des Aufpralls abfangen müssen. Selbst bei rheumatischen Erkrankungen (Wassertemperatur hier aber mindestens 30°C, besser 32°C!) wird ein schmerzfreieres Üben möglich, da durch den Auftrieb die Gelenke entlastet werden und durch die Wassertemperatur die Muskeln entspannen können.

Um eine optimale Muskelkräftigung in Gang zu setzen, muss an Land meist mit Hilfsmitteln (Geräten) gearbeitet werden, was aufgrund der oftmals geringen Belastbarkeit große Schwierigkeiten bereitet. Im Wasser jedoch entfällt dieses Problem alleine durch die Tatsache, dass durch Verändern des Übungswinkels/Hebels und des Tempos (gegen den Wasserwiderstand) eine Kräftigung sogar ohne Geräte stattfindet.

Durch die perfekte Massagewirkung des Wassers wird eine bessere Durchblutung der Haut und Muskeln begünstigt, was eine Stoffwechselaktivierung und somit eine günstige Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems zur Folge hat. Die 5x höhere Wärmeabgabe im Wasser zwingt zu mehr Aktivität, was wiederum eine Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems darstellt.

Wichtig ist eine gut dosierte Belastung, die nicht überfordert und sich nicht negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Die Wassergymnastik/Aquafitness stellt eine ideale Möglichkeit der Ausdauerschulung für Menschen dar, da im Wasser Hüpf- und Laufbewegungen mit einer stark reduzierten Belastung der Gelenke ausgeführt werden können. Zusätzlich wird das Immunsystem stabilisiert. Der Kältereiz härtet ab, der Stoffwechsel wird aktiviert und Erkältungskrankheiten wird nachhaltig vorgebeugt.

Venöse Erkrankungen (Krampfadern etc.) können günstig beeinflusst werden (Druck = Training für Venenklappen!). Allerdings langsam aus dem Wasser steigen, damit das Blut nicht zu schnell in die Extremitäten versackt.

Teilnehmer mit Herzrhythmusstörungen dürfen nicht, Teilnehmer mit anderen kardialen Erkrankungen nur nach Absprache mit dem Arzt teilnehmen („Sport der Älteren“ ist kein Kornsport!).

Die Atmung wird durch die Druckwirkung beim Einatmen etwas erschwert, was manchmal leichte Beklemmungen bei den Teilnehmern hervorruft. Die Ausatmung wird jedoch stark begünstigt. Durch kontinuierliches Training lässt jedoch auch dieses Problem nach.

Neben allen gesundheitlichen Vorteilen die das Wasser bietet, sollte auch die soziale Komponente nicht außer Acht gelassen werden. Ältere Menschen, die aufgrund einer Behinderung an „normalen“ Gymnastik-Gruppen nicht teilnehmen können, haben durch das Wasser wieder die Möglichkeit, etwas für sich zu tun. Sie kommen aus ihrer Isolierung heraus und erfahren, neben den positiven gesundheitlichen Verbesserungen, auch den Spaß mit anderen zu trainieren. Es kommt zu freundschaftlichen Kontakten, die sonst nicht hätten aufgebaut werden können. Durch die spielerische Leichtigkeit der Bewegungen im Wasser und der daraus resultierenden besseren Beweglichkeit, vergessen die Teilnehmer zeitweise ihre Probleme, was sich psychisch positiv auswirkt.

Praxis

Einstimmung / Erwärmung

Kreuz und quer durcheinander, verschiedene Formen der Fortbewegung, z. B. anfersen, Knie hochziehen, von einem Fuß auf den anderen, Schlussprung – dabei Arme kräftig einsetzen
Schwimmbretter im Wasser verteilen, sich um die Schwimmbretter (SB) im Becken bewegen, schnell von einem SB zum anderen, Knie im Wechsel unter SB heben, mit verschiedenen Körperteilen berühren

Je Teilnehmer ein SB – dieses vor sich her treiben, indem man mit beiden Händen Wasser schiebt, beide Hände auf das SB und sich schnell durch das Wasser bewegen – dabei SB auf Wasseroberfläche vor/rück – seit/seit – usw. schieben

Schlange bilden, mit SB hintereinander schnell durchs Wasser bewegen – in Schlangenlinien, Zick/Zack, zur Schnecke. Dabei anfersen, sprinten, springen usw.

Kreis bilden, mit SB schnell in Kreis hinein sprinten (SB schiebt vor/rück) und wieder hinaus – i. TR fortbewegen – sprinten -, auf Kommando rückwärts

Hauptteil

„Brett-Surfen“:

Beckenrand fassen und sich in Uhrzeigersinn fortbewegen (stehend mit beiden Füßen auf SB) – am Beckenrand stehen (Nase zur Beckenwand) zum Rand surfen und wegsurfen – freies Surfen im Becken, allein / zu zweit / zu viert / großer Kreis mit Handfassung

„Brett-Springen“

Beckenrand fassen, Nase zur Beckenwand (stehend mit beiden Füßen auf SB) auf und ab mit SB – fortbewegen in Uhrzeigersinn – freies Springen allein / zu zweit / zu viert / großer Kreis mit Handfassung

„Bretter-Thron“

zu dritt zusammenkommen – ein TN sitzt auf dem SB, die beiden anderen sind die seitliche Stütze – durchs Becken bewegen (im Wechsel) - 2 Gruppen (gegenüber an Stirnseiten) Seitenwechsel (Wechsel)

„Gras-Hüpfer“

SB zwischen die Oberschenkel klemmen, durchs Becken hüpfen / zu zweit / Schlange

„Kraftmeier“

Rücken zum Beckenrand, Arme auflegen, Körper auftreiben lassen und runterdrücken – pendeln rechts/links, Kreise rechts/links – seitlich in Rückenlage in Uhrzeigersinn fortbewegen

„Kreis-Brett“

zum Kreis kommen, jeder 2te Teilnehmer hat ein SB zwischen den Oberschenkeln, Kreis setzt sich in Bewegung, Teilnehmer mit SB liegen auf Rücken (Wechsel)

Aqua-Robic, mit Aqua-Gloves (verschiedene Organisationsformen)

Erlebnisaufgaben mit der Malerfolie (Hauptteil Abschluss)

Teilnehmer um Malerfolie (MF) verteilt, mit beiden Händen MF festhalten – im Kreis in TR / Uhrzeigersinn gehen (seitlich – step touch) – nur mit einer Hand die Folie festhalten, schnelles gehen – TN abzählen 1, 2, 1, 2 ..., 1er halten fest, 2er in Rückenlage (fortbewegen in TR/Uhrzeigersinn!), Wechsel – „Modenschau“ – „Pinguine“.

Entspannung / Ausklang

„Karussell“