

Der AQUABACK-Kraftzirkel – Das Fitnessstudio im Wasser

von Dr. Uwe Schlünz

Die Fitnessbranche unterliegt einem ständigen Wandel. Man ist stets auf der Suche nach neuen Trainingsformen und -methoden. So werden auch die Trainingsangebote im Wasser zunehmend innovativer und komplexer und bieten eine immer wichtiger werdene Ergänzung und Alternative zum gewöhnlichen Fitnessstudio. Denn der Vorteil des Trainings im Wasser liegt in seiner äußerst gelenkschonenden Eigenschaft und eignet sich daher auch für Menschen mit gesundheitlichen Problemen wie Rücken- und Gelenkbeschwerden.

Die Tendenz in der Fitnessbranche geht in Richtung effektives Krafttraining. Der ganze Körper soll von Kopf bis Fuß in möglichst kurzer Zeit optimal gestärkt und die Figur verbessert werden. Die erfolgreichste Trainingsmethodik ist hierbei das Zirkeltraining, denn es verbindet alle drei wichtigen konditionellen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft und Koordination. Dieses Prinzip wird nun auch auf das Training im Wasser übertragen.



Der AQUABACK-Gerätezirkel besteht aus (von links): Aquadip, Aquarotation, Aquapullpress, Aquaback-Bike, Aquaback.

Die Aquahydraulik-Technik

Doch gerade die Komponente Kraft konnte lange Zeit nur unzureichend im Wasser trainiert werden. Dafür wurde nun ein Gerätezirkel mit der Aquahydraulik-Technik von Dr. Uwe Schlünz in seiner Dissertationsarbeit an der Universität Potsdam entwickelt und von der Firma AQUABACK GmbH technisch umgesetzt. Dabei ist es möglich, durch spezielle Zylinder den Widerstand stufenartig zu regulieren und somit ein individuell einstellbares Training für unterschiedliche Kraftniveaus zu ermöglichen. Ergänzend zu den Kraftgeräten wurde 2010 ein Liegebike mit einem speziellen, in der Fläche verstellbarem, Schaufelradprinzip zum Training der Beinmuskulatur entwickelt. Diese Kraftgeräte wurden nun mit anderen Gerätschaften und Kleingeräten zum AQUABACK-Zirkel kombiniert – Zirkeltraining im Wasser.

Effektivität wissenschaftlich geprüft

Sportwissenschaftliche Studien mit über 100 Probanden an der Uni Potsdam und an der Uni Bremen untersuchten die physischen Effekte der AQUABACK-Kurse. Die eingesetzte Trainingsmethodik mit den individuell einstellbaren Geräten, bewirkt eine Stabilisierung des Körpers im Wasser und eine optimale Kräftigung der Muskulatur unter gelenkschonenden Bedingungen. Dies wirkt sich begünstigend auf die ausgewählten Übungen aus und führt u. a. letztendlich zu der statistisch nachgewiesenen Kräftigung der Rumpfmuskulatur und einer Schmerzsenkung.

Bereich	Entwicklung
Kraft Bauchmuskulatur	22,9 %
Kraft Rückenmuskulatur	32,2 %
Schmerzsenkung	31,2 %

Untersuchungsergebnisse nach zehn Wochen AQUABACK-Training einmal wöchentlich (Uni Bremen, Kugeler, K.)

Der AQUABACK-Gerätezirkel

Die Kursdauer beträgt in der Regel 45 Minuten (auch 30-Minuten-Kurse sind möglich, je nach Kursorganisation). Die Kursstunde beginnt mit einer allgemeinen Ganzkörper-Erwärmung mit oder ohne Aquahanteln. Anschließend absolviert der AQUABACK-Teilnehmer die insgesamt zehn Stationen des Zirkels. Dreimal 60 Sekunden werden die Übungen pro Station durchgeführt, bevor die Musik im Hintergrund das Signal gibt, zum nächsten Gerät zu wechseln. Dadurch wird der ganze Körper optimal und effektiv trainiert. Zudem wird die Muskulatur während des kompletten Trainings durch das Wasser warmgehalten und zusätzlich durch leichte Massage stimuliert. Zum Abschluss einer Kursstunde werden die Teilnehmer mit Entspannungsübungen belohnt.



Die zehn Stationen des AQUABACK-Kraftzirkels

Gerät	Muskelgruppe	Vorteil
Aquaback 	- Training der geraden Bauchmuskeln und Rückenstrecker-muskeln	- Bauchmusklerkäftigung unter Entlastung der Lendenwirbelsäule
Aquapullpress 	- Training der Brust-, Armstreck-, Schulter-, Rücken- und Armbeugemuskeln	- Widerstand in beide Richtungen (Antagonisten-Training)
Aquarotation 	- Training der schrägen Bauchmuskeln und Rückenrotatoren	- Gute Fixation des Beckens, - Beweglichkeit der Lenden- und Brustwirbelsäule
Aquaback-Bike 	- Training der Waden- und Oberschenkelmuskeln - Aktivierung der Bauchmuskeln - Venen- und Lymphdrainage-Training	- Optimale Eintauchtiefe bis Schulterhöhe - Liegeposition aktiviert Bauchmuskeln - offener Knie- und Hüftwinkel besonders gelenkfreundlich - „runder“ Tritt bei jeder Frequenz
Aquadip 	- Training der Armstreck-, Schulterblatt- und Armbeugemuskeln	- Widerstand in beide Richtungen (Antagonisten-Training)

Kursorganisation

Die optimale Wassertiefe für AQUABACK-Kurse liegt zwischen 1,20 m und 1,40 m, die ideale Wassertemperatur im Bereich von 29 °C bis 34 °C. Zur Vorbereitung werden die Geräte vor Beginn der Kursstunde in weniger als fünf Minuten in das Becken transportiert. Dabei kann eine Schräge helfen, die wie eine Rutsche

fungiert, denn alle Geräte sind mit Rädern ausgestattet und können so auf den Fliesen gut gerollt werden. Nach dem Kurs werden die Geräte wieder aus dem Wasser gerollt und außerhalb des Beckens gelagert. Hierfür wird eine maximale Fläche von 9 m² benötigt. Es ist allerdings auch möglich, die Geräte im Wasser zu lassen und diesen Bereich abzusperren.



Der Geräte-Transport mittels Schräge

Um einen AQUABACK-Kurs geben zu können, ist eine Ausbildung zum AQUABACK-Instruktor notwendig. Diese Ausbildung erfolgt in zehn Unterrichtseinheiten und wird abschließend durch eine Lehrprobe geprüft und zertifiziert. Es haben sich Kurse im Rhythmus von zehn Wochen bewährt, da auf diese Weise die Ferienzeiten optimal überbrückt werden können. Die Kursgebühr liegt zwischen 119,- € und 149,- € inklusive Eintrittspreis für das Bad. Dadurch erweisen sich bereits fünf Kurse pro Woche als rentable Einnahmequelle für den Kursanbieter.

Erfahrungen der Kursteilnehmer

Seit Februar 2011 findet ein AQUABACK-Zirkel sehr erfolgreich im Hallenbad Lilienthal in der Nähe von Bremen statt und kommt bei den Kursteilnehmern sehr gut an.

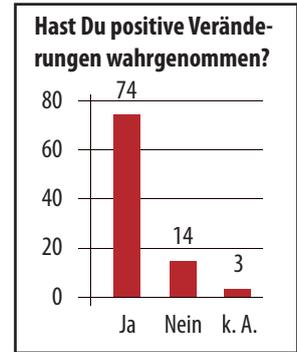
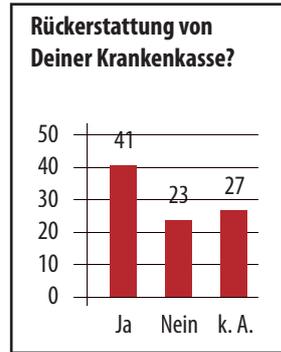
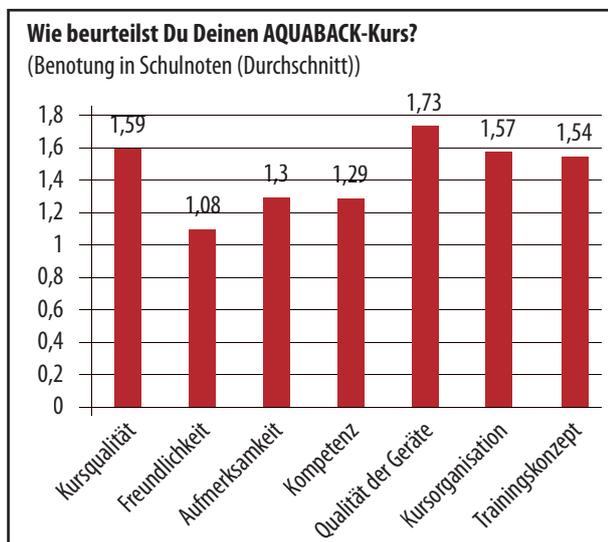
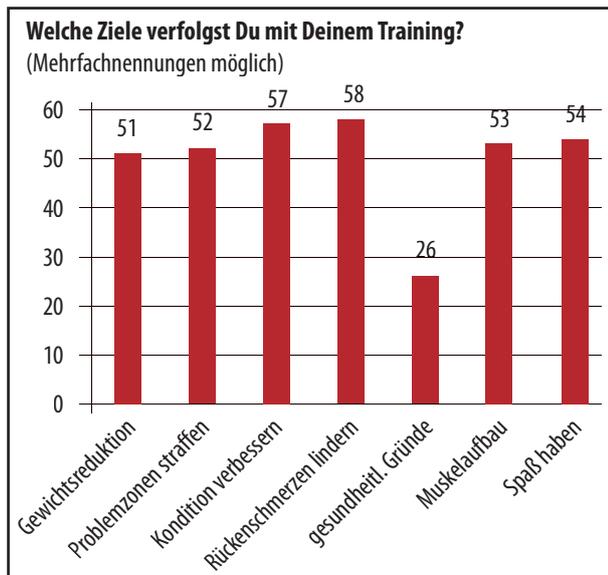
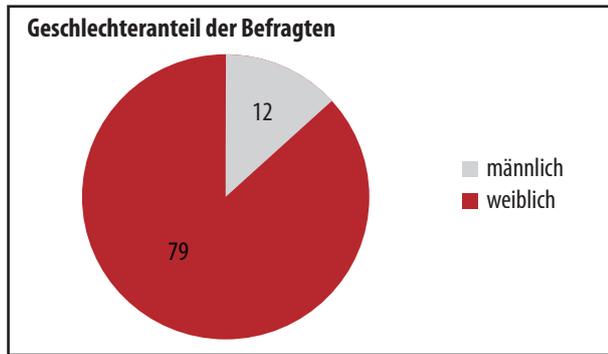


So sagt beispielsweise Sandra Glaw, 33 Jahre: „Mir gefällt der AQUABACK-Kurs besonders gut, weil es eine Kombination aus Gerätetraining und Wassersport ist. Die abwechslungsreichen Geräte trainieren alle wichtigen „Problemzonen“ und man spürt durch das Wasser die Belastung nicht so stark. Trotzdem ist das

Training sehr effizient! Seitdem ich den AQUABACK-Kurs mache, bin ich körperlich belastbarer und habe eine besser Kondition und körperliche Fitness erreicht.“

Ergebnisse der Umfrage 2011

Auch die Ergebnisse der Umfrage aus den ersten beiden Quartalen 2011 belegen die durchweg positive Resonanz. Außerdem zeigen sie, welche Zielgruppe für diese innovative Trainingsform vom Anbieter gewonnen werden konnte. Das Durchschnittsalter der 91 Befragten lag bei 45,2 Jahren.



Einzigartigkeit und Konkurrenzfähigkeit

Mit dem AQUABACK-Fitnessstudio im Wasser werden neue Maßstäbe hinsichtlich Effektivität und Bewegungsqualität sowie Übungsvielfalt im Aquafitness-Marktsegment gesetzt. Die Komponente Kraft wird wesentlich höher angesprochen und öffnet den Markt für neue Zielgruppen, z. B. Übergewichtige, Reha-Sportler, Männer, Menschen mit Gelenkproblemen und Fitnessinteressierte. Wie die u.a. die Umfrage belegt, werden die AQUABACK-Kurse den hohen Erwartungen der Kunden mehr als gerecht und verbessern die Angebote auf dem Fitness-und Gesundheitsmarkt.

Hieraus können sich folgende Vorteile für den Kurs-Anbieter ergeben:

- Steigerung der Attraktivität
- Gewinnsteigerung durch rentable Kurse
- Wertsteigerung durch Innovation im Gesundheitsmarkt
- Neue Kunden- und Zielgruppengewinnung sowie Kundenbindung
- Auf dem neuesten Stand sein
- Imagesteigerung durch gesundheitsorientiertes Fitnessstudio im Wasser
- Höher qualifizierte Mitarbeiter und deren Bindung an das Unternehmen
- Einzigartigkeit und Konkurrenzfähigkeit



Das Aquaback-Bike