

Ein Fitnessstudio mitten im Wasser?

Gibt 's nicht? Gibt 's doch! Bereits seit 2006 bietet das Hallenbad Huchting Gerätetraining im Wasser, sogenannte „AquaBack“-Kurse, an. Ab November kann die Sportart auch im Westbad ausprobiert werden. Sporttherapeut Uwe Schlünz erklärt im Interview, wie „AquaBack“ funktioniert.

AquaBack
unverbindlich
testen

10.10.
Hallenbad
Huchting
27.11.
Westbad



Gerätetraining unter Wasser erscheint zunächst ungewöhnlich. Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

| In meiner langjährigen Tätigkeit als Sporttherapeut im Wasser ist mir aufgefallen, dass bei höherer Belastung Ausweichbewegungen auftreten, die durch den Auftrieb verursacht werden. Um die Stabilität und sauber ausgeführte Bewegungen bei höheren Widerständen zu ermöglichen, kam die Idee, dafür spezielle Geräte zu entwickeln. |

Das Konzept haben Sie „AquaBack“ genannt. Ist das Training nur für den Rücken bestimmt?

| Anfangs diente „AquaBack“ zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, aufgrund der positiven Erfahrungen mit den Teilnehmern wurde das Konzept aber ganzheitlich weiterent-

wickelt. Zum Beispiel gehört ein „AquaBack“-Bike zum Zirkel und trainiert die Bein- und Hüftmuskulatur sowie die Ausdauer.

Das „AquaBack“-Trainingskonzept bietet mit 10 Stationen bestehend aus 5 Geräten und 5 freien Übungen mit Aquahanteln oder Poolnudeln ein komplexes, gelenkschonendes Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. |

Im Fitnessstudio wechselt man oft nach wenigen Minuten das Gerät. Wie sieht das Training im Wasser konkret aus?

| Das ist beim „AquaBack“-Zirkel genauso, pro Station wird 3 x 60 Sekunden mit kurzer Pause trainiert, bevor man zur nächsten Station wechselt. Diese Kursstunde wird musikalisch begleitet, so weiß jeder Kursteilnehmer wann ein Übungswechsel ansteht. |

Beim „AquaBack“ haben die Teilnehmer zusätzlich den Wasserwiderstand zu überwinden. Muss man bereits ein großes Maß an Muskelkraft mitbringen, um am Training teilzunehmen?

| Das „AquaBack“-Zirkeltraining ist auch für Einsteiger ideal, da jeder seinen individuellen Widerstand an den Geräten einstellen kann, die dafür konstruierten Aquazyylinder ermöglichen verschiedene Stufen der Belastung. |

Wem empfehlen Sie, sich mit „AquaBack“ fit zu halten?

| „AquaBack“ empfiehlt sich für alle die Spaß an der Bewegung im warmen Wasser haben und ihre Fitness steigern wollen. Besonders für Menschen mit Gelenkproblemen, Übergewicht sowie Herz-Kreislauf-Beschwerden ist dieses Training zu empfehlen. |

Heißkaltes Vergnügen!
Sauna-Spar-Coupon im Wert von 2 Euro.

Wärmen Sie sich einmal richtig auf, entspannen Sie die Muskeln und schwitzen Sie sich gesund! Wenn Sie diesen Coupon in einem Schwimmbad mit Saunaaanlage vorlegen, sparen Sie 2 Euro beim Saunaeintritt.
Einlösbar bis 15.12.2010

