

Das Fitness-Studio einfach ins Wasser verlegt

Der Sportwissenschaftler Dr. Uwe Schlünz bietet im Lilienthaler Hallenbad sogenannte Aquaback-Kurse an

Von Klaus Göckeritz

Lilienthal. „Die Fitnessbranche unterliegt einem ständigen Wandel. Man ist stets auf der Suche nach neuen Trainingsformen und -methoden. So werden auch die Trainingsformen im Wasser zunehmend innovativer und komplexer“. Dies betont Dr. Uwe Schlünz, der eine besondere Form des Wasser-Fitnesstrainings entwickelt hat: den Aquaback-Kraftzirkel.

Nach Aussage des Sportwissenschaftlers vereint das Zirkeltraining die drei wichtigen konditionellen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Koordination miteinander. Dieses Prinzip werde nun auch auf das Training im Wasser übertragen. Seine Kurse bietet der Gesundheits- und Fitnessfachmann im Lilienthaler Hallenbad am Schoofmoor an.

Spezielle Übungsgeräte

In seiner Dissertationsarbeit an der Universität Potsdam hatte Uwe Schlünz diesen Gerätezirkel mit der sogenannten Aqua-Hydrauliktechnik und speziellen Geräten entwickelt.

Zum Einsatz verschiedener Muskelgruppen kommen dabei Gerätschaften wie ein Aquaback zum Training der Bauch- und Rückenstrecker-Muskeln, eine Aqua-Pull-Press für die Stärkung der Brust- und Rückenmuskeln, Aqua-Rotation speziell für die schrägen Bauch- und Rückenrota-



Der Gerätezirkel, den Dr. Uwe Schlünz (hinten) entwickelt hat, umfasst inzwischen zehn Stationen. Ihm geht es unter anderem darum, Kraft und Ausdauer behutsam und gelenkschonend aufzubauen.

klg-Foto: Klaus Göckeritz

toren und ein Aqua-Dip für die Armstreck- und Armbeugemuskeln.

Im vergangenen Jahr hat der Worpsweder Sportwissenschaftler auch ein Liegebike mit einem verstellbaren Schaufelradprinzip entwickelt, das im November 2010 bei der „Fresenius-Erfindermesse“ in Düsseldorf mit einem

Preis ausgezeichnet wurde.

Das Aquaback-Angebot eignet sich auch für Menschen mit gesundheitlichen Handicaps wie Rücken- und Gelenkbeschwerden, Übergewicht sowie Herz- und Kreislaufproblemen. Das Trainingskonzept bewirke eine Stabilisierung des Körpers im Wasser und eine optimale Stärkung der Muskulatur unter gelenkschonenden Bedingun-

gen. Darüber hinaus führe das Training nachgewiesenermaßen zu einer Schmerzsenkung, hat Uwe Schlünz bei den Teilnehmern beobachtet.

Eine Kurseinheit dauert in der Regel 45 Minuten und wird mit Musik unterstützt. Nach einer Ganzkörpererwärmung absolviert der Teilnehmer die insgesamt zehn Stationen des Zirkels. Die Übungen werden



Spezielle Orthesen (in blau) helfen dabei, dass die Beine von Teilgelähmten und Behinderten nicht vom Gerät abrutschen.

dreimal jeweils 60 Sekunden lang durchgeführt. Dabei wird der Körper durch das Wasser warmgehalten und zusätzlich durch leichte Massage stimuliert.

Zum Abschluss der Übungsstunde gibt es Entspannungsübungen. Viele Krankenkassen verfolgen dieses Angebot mit Interesse und erstatten den Teilnehmern einen Großteil der Kosten.

Die Aquaback-Kurse finden im Schoofmoor-Hallenbad in Lilienthal statt. Und zwar montags (10.15 Uhr), dienstags (18.30 und 20.30 Uhr), mittwochs (17.30 und 18.15 Uhr), donnerstags (20.45 Uhr), freitags (9 Uhr) und sonnabends (9 und 10 Uhr). Neue Kurse beginnen nach den Herbstferien.

Anmeldungen und weitere Informationen unter der Telefonnummer 04791/980344. Im Internet wird unter der Adresse www.ballance.de informiert.