

## **Hilft Aquafitness bei Rückenschmerzen?**

Unser Programm bietet Ihnen ein ständiges Training der gesamten Rumpfmuskulatur. Sie trainieren Bauch- und Rückenmuskeln, die in der heutigen Zeit immer mehr vernachlässigt werden. Durch den Auftrieb des Wassers erleben Sie ein sanftes, dennoch sehr effektives Training.

## **Werden die Muskeln trainiert?**

Das Training im Wasser beansprucht die Muskeln stärker als an Land. Bei der Arbeit im Wasser erhöht sich der Trainingswiderstand - die Muskeln arbeiten intensiver. Diese Intensität wird nochmals durch die Wasserbewegungen und -verwirbelungen durch andere Teilnehmer erhöht.

## **Muss ich Muskelkater befürchten?**

Durch die Bewegung im Wasser wird eine ständige Bindegewebsmassage erzielt. Die Muskeln werden zu jeder Zeit optimal durchblutet - es kommt zu keiner Übersäuerung der Muskeln. Somit bleibt in der Regel der Muskelkater aus.

## **Kann ich mit Aquafitness abnehmen?**

Für Übergewichtige ist das Aqua-Training oft die einzige Möglichkeit gelenkschonend zu trainieren. Die Effizienz des Trainings wird durch den Wasserwiderstand deutlich erhöht. Die Folge ist ein wesentlich größerer Kalorienverbrauch im Vergleich zu Bewegungen an Land. Eine Gewichtsreduktion ist in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung möglich.

## **Kann ich meine Kondition verbessern?**

Aqua Fitness ist ein Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Bei jeder Übung wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Die Folge ist eine verbesserte Ausdauer.

## **Welche Wirkung hat das Training auf die Atmung?**

Der Wasserdruck auf den Brustkorb vertieft die Atmung. Die Ausatmung wird erleichtert, die Einatmung erschwert. Die Folge ist ein intensives Atemtraining. Die Atemmuskulatur wird somit gekräftigt. Die Atmung an Land ist in der Folge leichter und intensiver.

## **Ist eine Straffung des Bindegewebes möglich?**

Beim Training im Wasser arbeitet fast die gesamte Körpermuskulatur. Dabei wirkt das Wasser gleichzeitig massierend auf die Muskulatur sowie das Bindegewebe. Die Durchblutung wird erhöht - das Bindegewebe gestrafft.

## **Hat das Training im Wasser Einfluss auf meinen Stoffwechsel?**

Durch körperliches Training wird die Durchblutung angeregt. Ein Training im Wasser steigert die Durchblutung aufgrund des Wasserwiderstandes um ein Vielfaches. Das Herz-Kreislaufsystem sowie der Stoffwechsel werden angeregt. Eine intensive Entschlackung des Bindegewebes setzt ein.

## **Kann das Training zu anstrengend werden?**

In unseren Trainingseinheiten gibt es keinen Gruppenzwang. Sie bestimmen Ihre eigene Trainingsintensität. Bei der Gefahr einer Überanstrengung fährt Ihr Körper aufgrund des Wasserwiderstandes automatisch die Trainingsgeschwindigkeit und -intensität zurück.

## **Aquafitness während der Schwangerschaft?**

Ein Training im Wasser ist während der Schwangerschaft ideal. Es gibt dabei keine Verletzungsgefahr und Sie spüren aufgrund des Auftriebs Ihr Gewicht nicht mehr. Die Gelenke sind entlastet. Die Musik und der Spaß an der Bewegung wirken sich positiv auf Sie und Ihr Baby aus.

## **Aquafitness bei Osteoporose?**

Aqua Fitness bewirkt einen äußerst effizienten Muskelaufbau. Eine flexibel und gleichmäßig arbeitende Muskulatur erhöht durch Zug und Druck am Knochen den Aufbau und damit die Stabilität des einzelnen Knochens.

## **Wann raten wir von Aquafitness ab?**

Bei folgenden Krankheitsbildern bitten wir darum, auf ein Training zu verzichten:

- akute Infekte und Entzündungen
- Herzschwäche sowie Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt
- Anfallsleiden (z.B. Epilepsie)
- offene Wunden
- Hauterkrankungen

Wenn Ihr Arzt bei den o.g. Krankheitsbildern dennoch ein Training im Wasser empfiehlt, bitten wir um ein entsprechendes Attest. Sollten Sie bei anderen Krankheiten Zweifel haben, bitten wir um Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.