
Fitmacher Wassersport

Die neuen Trends: Aqua-Bouncing und Waterclimbing

Köln. Schwimmen formt und fördert den Körper mehr als jede andere Sportart. Wer Abwechslung in das reine Bahnenziehen bringen möchte, für den sind Aqua-Bouncing und Waterclimbing genau das Richtige: Die neuen Schwimmtrends trainieren den gesamten Körper, denn die Aktiven profitieren vom besonderen Figur- und Finesseffekt des Wassers. Ganz nebenbei helfen Aqua-Bouncing und Waterclimbing der Gesundheit auf die Sprünge. Was sich dahinter versteckt, erklärt der wissenschaftliche Experte für die Central Krankenversicherung, Sportmediziner Dr. Thomas Kurscheid. Für welche Sporttypen die Trendsportarten am besten geeignet sind, steht unter www.central.de/rundum-gesund.

„Aqua-Bouncing, das Trampolinspringen im Wasser, ist ein absoluter Fitmacher“, so Dr. Kurscheid. Beim Aqua-Bouncing stehen die Sportler bis an die Hüften im wohl temperierten Nass und springen auf einem wasser- und chlorbeständigen Trampolin auf und ab. Saugnäpfe an den Füßen des Sportgeräts geben den nötigen Halt. Für den enormen Finesseffekt sorgt das Wasser, ein wahres Wundermittel: Durch seine höhere Dichte im Vergleich zur Luft fühlt sich der Sportler leicht und schwerelos. „Dadurch werden die Gelenke weit weniger belastet als zum Beispiel beim Joggen“, erklärt Dr. Kurscheid. „Gleichzeitig ist die Bewegung gegen den Wasserwiderstand anstrengender, sodass sich die Fettverbrennung beschleunigt und die Muskeln gestärkt werden.“ Folglich ist dieser Spaß ein echter Kalorien-Killer: Pro Stunde verbraucht der Körper rund 1.000 Kalorien – bei gleicher Bewegung an Land sind es nur 740.

Ganzkörper-Fitness durch Aqua-Bouncing

Das Trampolinspringen lässt nicht nur die Pfunde purzeln, sondern wirkt auch Rückenproblemen entgegen. „Der rasche Wechsel von Be- und Entlastung, der sogenannte Pump-Effekt, wirkt sich positiv auf Muskeln, Stoffwechsel und Knochengestütz aus“, erläutert der Experte. „Gleichzeitig werden Geschicklichkeit und Gleichgewicht trainiert. Zudem bringt das intensive, aber schonende Training das Herz-Kreislauf-System in Schwung und verbessert die Sauerstoffzufuhr in den Zellen.“ Der Grund: Die Zellwände sind beim Springen einem erhöhten Druck ausgesetzt. Um diesem Stand zu halten, entwickeln sie Gegendruck und kräftigen sich auf diese Weise. Das stärkt neben Herz und Lunge auch das Bindegewebe und die Haut wird straffer. Gleichzeitig wirkt der Drainage-Effekt des Wassers durchblutungsfördernd und gegebenenfalls vorhandene Ödeme schwellen ab.

Pressekontakt

Central Krankenversicherung AG
Dr. Karin Koert-Lehmann
Tel. 0221 1636-2313
Fax 0221 1636-752313
karin.koert-lehmann@central.de
<http://www.central.de>
<http://www.centralmaklernet.de>

Aqua-Bouncing: Wassersport für jedermann

Gute Laune, Mut und Selbstvertrauen – das Springen setzt Glückshormone frei, die der Psyche einen positiven Kick geben. Auch lästiger Muskelkater tritt trotz des intensiven Trainings kaum auf, da das Wasser auf den Körper wirkt wie eine kleine Massage. Um das Programm noch anspruchsvoller zu gestalten, eignen sich Hilfsmittel wie Therabänder und Pool-Nudeln. Schaumstoffmanschetten – um Fuß- und Handgelenke geschnallt – erhöhen den Auftrieb und machen die Bewegungen anstrengender. Durch die vielen Bewegungsmöglichkeiten und die schonende Belastung im Wasser ist Aqua-Bouncing für Sportler jeden Fitnessgrades geeignet. „Besonders Menschen mit Bewegungseinschränkungen, zum Beispiel durch Alter oder Verschleiß-Erkrankungen der Gelenke wie Arthrose, erleben im Wasser ein neues Körpergefühl“, empfiehlt Dr. Kurscheid.

Waterclimbing – das Abenteuer am Beckenrand

Wer höher hinaus möchte, als er springen kann, ist beim Waterclimbing gut aufgehoben: Am Beckenrand steht eine bis zu sieben Meter hohe Kletterwand, die es zu erklimmen gilt, ganz ohne Seil und Sicherung. Wer fällt, fällt sanft – und zwar ins Wasser. Farbige Markierungen kennzeichnen Routen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad für Anfänger und Geübte. Auf die Freude, den Gipfel erreicht zu haben, folgt der Adrenalinschub beim Runterspringen – genau das Richtige für unerschrockene Wasser- und Sportfans. Die Verbindung aus Kraftanstrengung beim Klettern und Bewegung im Wasser beansprucht den gesamten Körper und macht Waterclimbing zum idealen Fitnesstraining.

Klettern für Körper und Geist

„Neben Armen und Beinen profitieren besonders die Rückenmuskeln davon, wenn sich der Sportler von Halt zu Halt hangelt“, erklärt der wissenschaftliche Experte für die Central. „Das Drehen und Strecken auf der Suche nach dem nächsten Griff wirkt dabei wie Gymnastik in der Luft: Sehnen und Bänder werden dadurch beweglicher.“ Sein persönlicher Tipp: „Wer direkt nach dem Klettern eine Runde locker schwimmt, entspannt den Körper zusätzlich.“ Der Vorteil der Kombination aus Schwimmen und Klettern ist, dass die unterschiedlichen Bewegungen Überanstrengungen vorbeugen und trotzdem einen optimalen, kräftigenden Trainingseffekt bieten. Auch der Geist wird gefordert, denn beim Suchen nach der nächsten Stufe sind Aufmerksamkeit und Konzentration gefragt. Mit dem Ziel vor Augen, die höchste Stufe zu erreichen, rücken die Alltagsgedanken in den Hintergrund und beim Sprung von der Spitze fällt Stress einfach ab.

Mehr Informationen zu den neuen Fitness-Trends gibt es in vielen örtlichen Badeanstalten. Unter www.central.de/rundum-gesund erläutern die Experten der Central Versicherung, welche klassischen Sport-Typen es gibt und zu wem Aqua-Bouncing und Co. am besten passt.

Foto zur lizenzfreien Verwendung



Aqua-Bouncing ist ein Sport für Jedermann. Gerne schicken wir Ihnen dieses Foto in ausreichender Druckqualität bei kurzer Mailanfrage unter unternehmenskommunikation@central.de zu. Foto: www.eurotramp.com