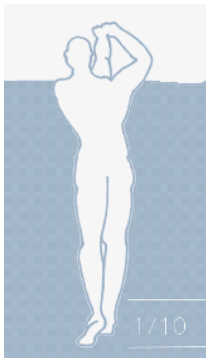




# Training im Wasser

## Medium Wasser



© 2007 Aqua Golf Gesellschaft

Verringerte Schwerkraft bis zu 90 Prozent, bei einer Eintauchtiefe bis zum Hals. Der Körper im Wasser „wiegt“ durch den Auftrieb nur 1/10 seines eigentlichen Körpergewichtes.



Wasser mit auftriebsunterstützenden, auftriebstragenden und auftrieb-entgegenwirkenden Eigenschaften bietet ein Training in unterschiedlichen Intensitäten und freien Bewegungsformen. Die strömungsgerichteten und turbulenten Eigenschaften des Wassers fördern die Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit und Koordination. Die bewegungs- und die dehnungsausführenden Muskeln können durch den Wasserwiderstand gleichzeitig trainiert werden.



# Training im Wasser

## An Land

bildet die Schwerkraft den Widerstand, im Wasser die Wasserdichte. Der Wasserdruck erhöht sich durch die Eintauchtiefe, der Widerstand durch die Bewegungsgeschwindigkeit: Gemeinsam ermöglicht dies eine stärkere Trainingsintensität bei geringerer Kreislaufbelastung.

## Wasser bietet

einen tausendmal größere Dichte als Luft und einen vielfach erhöhten Widerstand: Somit werden Überdehnung und Fehlbelastung durch abrupte Bewegungen vermieden. Die Trainingsform schont Wirbelsäule, Bandscheiben, Gelenke, Bänder und Sehnen. Alles geht im Wasser langsamer vonstatten, der Bewegungsablauf ökonomisiert, einseitigen Bewegungen entgegen wirkend.

## Studien zeigen

ein erstaunliches Resultat des Wassertrainings: Eine bis zu viermal höhere Effektivität gegenüber einem Training an Land. Anders als an Land, wird der Körper aufgrund des Auftriebs, Widerstands und Drucks im Wasser neu erlebt. Ein vertikales Training im brust- bis schulertiefen Wasser entwickelt zusätzliche gesundheitsfördernde, physiologische Wirkungen auf den menschlichen Körper.