

Aqua-Jogging

Schonend – Effektiv – Leicht zu erlernen – für jede Altersgruppe

Beim Aqua-Jogging wird der gesamte Körper trainiert.

Auftrieb, Wasserdruck, -widerstand und die Wärmeregulierung begünstigen viele Faktoren, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben, Stress und Spannungen werden durch den Wechsel von Ausdauer und Entspannung abgebaut.

Durch den Auftrieb entsteht für den Teilnehmer ein Gefühl der Schwerelosigkeit, welches die Beweglichkeit, besonders bei älteren oder bewegungseingeschränkten Personen, begünstigt und die Muskeln lockert und entspannt. Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und Koordination können so auf besonders schonende Weise trainiert werden. Die Verletzungsgefahr beim Aqua-Jogging ist sehr gering, denn es findet kein Bodenkontakt statt. Die fehlende Stoßwirkung minimiert somit das Verletzungsrisiko.

Wasserdruck und Wasserwiderstand tragen u.a. dazu bei, dass die gesamte Muskulatur (Bein-, Oberschenkel-, Gesäß-, Atem- und Rückenmuskulatur) gekräftigt wird. Außerdem haben sie eine besondere Massage- und Drainagewirkung, der Venenrückfluss wird unterstützt und das Bindegewebe gestrafft (Anti-Cellulite-Effekt).

Das Training im Wasser stärkt das Immunsystem und regt den gesamten Stoffwechsel an, stärkt die Herz-Kreislauf-Aktivität und verbessert die Ausdauer. Auch für Sportler anderer Sportarten, wie z.B. Fußballer, Triathleten etc., ist das Aqua-Jogging eine wirkungsvolle Trainingsalternative, denn aufgrund der physikalischen Eigenschaften des Wassers kann u.a. die Ausdauer und Sprintleistung gesteigert oder nach Verletzungen Gelenk schonend trainiert werden .

Bei allen gesundheitlichen Vorteilen des Aqua-Jogging soll das Training aber auch der Spaß machen. Spaß ist ein wichtiger Teil des Gesundheitstrainings und gibt ein Gefühl von Aktivität und Lebensfreude egal in welchem Alter.

Vor dem Untergehen beim Aqua-Jogging schützt ein so genannter Aqua-Belt. Dies ist ein Auftriebsgürtel und wird während der Trainingseinheit permanent getragen.

Wichtig: Voraussetzung für die Teilnahme am Aqua-Jogging-Kurs ist die Schwimmfähigkeit! Jeder Teilnehmer muss schwimmen können! Der Aqua-Belt ist nur eine Auftriebs- keine Schwimmhilfe!