Wassergymnastik - smoveyAQUA

Allgemeines zur Wassergymnastik: Wassergymnastik ist ein Bewegungsprogramm im Wasser. Im Gegensatz zu Kraft- und Konditionsübungen bei Gymnastik auf dem Land, schont hier das Wasser aufgrund des Auftriebs Gelenke, Sehnen und den Rücken. Außerdem werden Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Durch den hohen Wasserwiderstand sind die Übungen oftmals anstrengender als außerhalb des Wassers. **Vorteile der Wassergymnastik**: Die Vorteile der Wassergymnastik liegen in dem bereits zuvor erwähnten **Auftrieb** des Wassers, wodurch sämtliche Übungen **gelenksschonend** und ohne Belastung für die Wirbelsäule durchgeführt werden. Trotzdem ist das Training durch den Wasserwiderstand ebenso **effektiv** wie ein Training mit Gewichten. Der Aufenthalt im Wasser hilft außerdem bei Cellulite, da der Wasserwiderstand wie eine Massage auf das Bindegewebe wirkt.

Aqua-Fitness hat diverse positive Effekte auf die Gesundheit:

- Sehnen, Bänder, Gelenke & Wirbelsäule werden durch den Auftrieb im Wasser geschont.
- Das Training im Wasser stärkt auch unser Immunsystem.
- Wassergymnastik bietet die Gelegenheit, auf sanfte und gesunde Art beweglicher zu werden, fit zu werden & fit zu bleiben.
- Die Atemmuskulatur wird trainiert, der Stoffwechsel angeregt und die Beweglichkeit verbessert.
- Da der Muskeltonus im Wasser vermindert ist, kommt es zu einer Muskelentspannung – auch der oft verspannten Bauch- und Rückenmuskulatur.
- Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft & Ausdauer.
- Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung.

Ablauf einer 40 Min. Wassergymnastik - Einheit

- **Aufwärmen / Warm Up** (Gehen, Laufen, Koordination usw.)
- **Propriozeptive Übungen** (Schulung des automatischen Gleichgewichts)
- **Hauptteil** (Kräftigung der Wirbelsäule; Straffung der Problemzonen, Kräftigung des Schulter-Armbereichs; allgemeine Verbesserung der Ausdauer)
- **Herz-Kreislauf Training**
- **Atemübungen, Stretching, Entspannung (Atmung)**
- **Grundsätzlich trainieren wir mit smoveys** – zusätzlich wechseln wir mit versch. Fitnessgeräten ab und verwenden Poolnudeln, Sticks, Hanteln, Discs, Handschuhe…

*Wassergymnastik sollte **nicht** eingesetzt werden bei: (nur nach Rücksprache mit dem Arzt)*

- allen akuten Infekten und Entzündungen
- Herzrhythmusstörungen
- sehr hohem Blutdruck
- akutem Asthma
- Anfallsleiden (zB Epilepsie)
- offenen Wunden

Bernadette Ihle
0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

© by Bifit Bernadette Ihle