

Nr. 10 / FIFR / Köln, Mai 2007

FSB – Internationale Fachmesse für Freiraum, Sport- und Bäderanlagen

Aqua-Fitness: „Effektives Training ohne den lästigen Muskelkater“

Rasante Marktentwicklung mit zunehmender Spezialisierung – Leistungssportler sind ebenso begeistert wie die Generation 50plus

Es ist der Alptraum eines jeden Tour-de-France-Fahrers: Das Fahrrad ist mit Saugnäpfen am Boden befestigt und rührt sich nicht vom Fleck – so sehr der Pedalritter auch strampelt. Der Widerstand, gegen den er ankämpft, ist 900-mal größer als der von Luft. Ihm steht das Wasser wirklich bis zum Hals. Für die Aqua-Cycling-Gruppe im Freizeitbad Mona Mare in Monheim am Rhein ist diese Szenerie kein Grund den Kopf hängen zu lassen: Aus den Lautsprechern ertönt „Riverdance“, und der Aqua-Fitness-Instructor gibt Kommandos im Rhythmus der flotten keltischen Musik. Was die Teilnehmer jetzt zeigen, wurde noch bei keinem Tour-de-France-Champion gesehen: Die Aktiven stehen hinter ihrem Sattel in den Pedalen, lehnen sich weit zurück und halten sich radelnd ganz locker am Sattel fest. „Die Resonanz auf die Räder ist überwältigend“, sagt Mona-Mare-Betriebsleiter Reinhard Schreiber. Alle zwölf Aqua-Cycling-Kurse seien ausgebucht. In Italien gebe es sogar schon Laufbänder im Wasser.

„Aqua-Fitness“, unterstreicht Schreiber, „ist ein Riesenmarkt, der sich rasant entwickelt und immer spezialisierter wird.“ Das bestätigt Gesine Ratajczyk, Aqua-Trainerin und Ausbildungsleiterin der Academy der Firma Thera-Band. Die Spezialisten für Aqua-Training-Produkte gehören zu den Unternehmern, die mit dem Thema Aqua-Fitness auf der FSB, Internationale Fachmesse für Freiraum, Sport- und Bäderanlagen, vom 31. Oktober bis 2. November in Köln präsent sein werden.

„Der Markt wird sich definitiv weiterentwickeln“, betont Ratajczyk. Im Bereich Wasser werde viel geforscht, um noch stärker zu zeigen, wie effektiv man aufgrund der geringen Gelenkbeanspruchung in diesem Medium trainieren könne. „Inzwischen stählen auch Hochleistungssportler gezielt die für sie



Internationale Fachmesse
für Freiraum, Sport- und
Bäderanlagen
31.10. – 2.11.2007

www.fsb-cologne.de

Kontakt bei Rückfragen:
Franko Fischer
Tel.
+ 49 221 821-3051
Fax
+ 49 221 821-3446
E-Mail
f.fischer@koelnmesse.de

Koelnmesse GmbH
Messeplatz 1
50679 Köln
Postfach 21 07 60
50532 Köln
Deutschland
Tel. +49 221 821-0
Fax +49 221 821-2574
info@koelnmesse.de
www.koelnmesse.de

Management:
Herbert Marner
Wolfgang Kranz
Oliver P. Kuhrt
Dr. Gerd Weber

Vorsitzender des Aufsichtsrates:
Oberbürgermeister
Fritz Schramma

Sitz der Gesellschaft und Gerichtsstand
Köln, Amtsgericht Köln, HRB 952

wichtigen Muskeln im Wasser.“ Ein adäquates Training an Land sei mit hohen Belastungen verbunden und die Verletzungsgefahr oft hoch. „Im Wasser dagegen“, sagt die Aqua-Trainerin, „erzielen die Aktiven einen viel effektiveren Muskelaufbau und damit eine Verletzungsprophylaxe für den harten Wettkampf an Land.“ Wie Jana Blombecker, Mitentwicklerin des Aqua-College-Ausbildungskonzeptes der BECO Beermann GmbH berichtet, trainieren Fußball- und Cheerleader-Mannschaften mittlerweile im Wasser, Eiskunstläufer nutzen den Auftrieb und üben schwierige Hebefiguren im kühlen Nass. Virgil Hill soll sich mit Aqua-Training auf den Kampf gegen Henry Maske vorbereitet haben. „Durch die Wassertemperatur wird der Körper nicht überhitzt“, erläutert Blombecker. Auf die Anspannung folge sehr schnell Entspannung, und es stelle sich rasch physische und psychische Erholung ein.

Sogar der Muskelkater bleibt aus, denn die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur und trägt somit zur Entschlackung des Körpers bei, weiß Ute Gahren, Marketingleiterin im Marienbad Brandenburg, wo 400 Gäste pro Woche das Kurs-Angebot im Wasser nutzen. „Aqua-Fitness-Training als komplexe Trainingsform ist sicher, effektiv, gelenkschonend, zeiteffizient und leicht zu erlernen“, so Gahren weiter. „Die physikalischen Eigenschaften des Wassers bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings für Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe – angefangen beim Leistungssportler bis hin zur Generation 50plus.“ In vielen Bädern wird älteren Menschen besondere Beachtung geschenkt – wie jeden Donnerstag zum Spartarif in der Bade- und Saunawelt CamboMare Kempten – Wassergymnastik inklusive. Dann kommen die Senioren, und zwar mit einem freundlichen „Grüß Gott“ oder „Grias Di“ und „Wia hoscht's?“ Hier hat Aqua-Fitness neben gesundheitsfördernden auch kommunikative Aspekte: Man ist unter sich und „schwätzt“ Allgäuerisch.

Von Pilates bis Oriental: Spezialisierungen nehmen zu

Die Eigenschaften des Elements Wasser – Auftrieb, hydrostatischer Druck und Widerstand – machen es für nahezu jedermann zu einem sicheren Fitness- und wirkungsvollen Rehabilitationsumfeld. Die „Aqua-Therapie“ wird von Therapeuten und Trainern für Schwangere sowie Menschen mit chronischen Schmerzen, orthopädischen Verletzungen, Arthrose, künstlichen Gelenken und Rückenschmerzen empfohlen – für Menschen, die Übungen mit wenig bis gar keiner Belastung benötigen. „Auch Übergewichtige fühlen sich bei Übungen im

Wasser wohler“, sagt Bärbel Sieber, Kursleiterin im CamboMare Kempten: Zum einen bleiben Figurprobleme vor kritischen Blicken unter der Wasseroberfläche verborgen, zum anderen reduziert die Auftriebskraft das „gefühlte“ Körpergewicht um 90 Prozent.“

Auch Entspannungsformen wie zum Beispiel Pilates oder Ai Chi zur Förderung der Körperbalance würden mittlerweile im Wasser angewendet, erläutert Gesine Ratajczyk, und auch dieser Bereich sei noch lange nicht erschöpft. Hier müsse das Wasser allerdings mindestens 32°C warm sein. „Warmes Wasser entspannt zusätzlich, die Atmung wird trainiert, physische und psychische Anspannung lassen nach.“ Dazu Inka Brasch, Aqua-Fitness-Instructor im BadeLand Wolfsburg: „Aqua-Training ist Fitness für Körper, Geist und Seele.“ „Die neueste Trainingsart“, verrät Jana Blombecker, „ist Aqua-Oriental mit Elementen aus dem Bauchtanz wie Isolations- und Schüttelbewegungen, begleitet von indischer Popmusik oder orientalischen Klängen.“ Langsame, größere Bewegungen würden immer kleiner und schneller. Die Expertin: „Damit werden Fettpölsterchen und Problemzonen einfach weggeschüttelt.“ Das Training baue Muskulatur auf und straffe das Gewebe.

Neue Trends im Bereich der Aqua-Geräte

Zu den Aqua-Produkten, die durch Widerstand und/oder Auftrieb die Muskelanspannung noch weiter intensivieren, gehören Schwimmbretter, Aquahanteln, Poolnudeln, Aquafins („Flügel“), Balance-Teller und Handschuhe mit Schwimmhäuten. Bei der Anwendung sorgt der Wasserwiderstand dafür, dass der Gegenspieler des bei der Hinbewegung beanspruchten Muskels bei der Rückbewegung ebenfalls trainiert wird. Zudem muss die Rumpfmuskulatur konstant Stabilisationsarbeit leisten, um die gewünschte Position im Wasser zu halten. Die Folge: eine umfassende Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Weitere Neuheiten im Gerätebereich erläutert Michael DeToia, Geschäftsführer der DEHAG Academy – Der Spezialist für Aquatraining: „Spezielle Kickboxhandschuhe ermöglichen den Kampfsport Muay-Thai im Wasser.“ Dieser spreche insbesondere junge Männer und Frauen an. Für gesundheitsorientiertes Stabilisationstraining im kühlen Nass bietet desweiteren der als Flexibar bekannte Schüttelstab ideale Möglichkeiten. „Damit kann man Effekte herauskitzeln, die der Anwender im Wasser gar nicht unmittelbar merkt, auch weil im feuchten Element H²O Stoßbelastungen und Bremsbewegungen ausbleiben.“

Das ist der Vielfalt aber noch nicht genug. Mit Wetschaplern könne man Gleitbewegungen wie Skilanglaufen im Wasser simulieren, schildert DeToia. „Und wer einmal mit Hydro-Tone Aqua-Powerboots gejoggt ist, weiß, was Widerstand wirklich bedeuten kann.“

Innovationen für Bäder

Mit Bewegung nicht im, sondern von Wasser kennt sich die API Water Fun GmbH bestens aus. Die pneumatische Wellenerzeugungsanlage, die das Unternehmen aus Fulda beispielsweise im Freizeitbad Die Welle in Gütersloh installiert hat, wird während der Aqua-Fitness-Kurse nicht deaktiviert. Zehn Minuten pro Trainingseinheit müssen die Teilnehmer zusätzlich gegen die Wellenbewegung ankämpfen und sich deutlich mehr anstrengen. „Während des Wellenbetriebes ist das Training um ein Vielfaches intensiver“, sagt API-Geschäftsführer Dr. Peter Teichmann. Auch werde dabei der Gleichgewichtssinn stärker gefordert und geschärft.

Zu Gast bei der FSB - Internationale Fachmesse für Freiraum, Sport- und Bäderanlagen - ist auch die Roigk GmbH aus Gevelsberg, Hersteller von Sprungtürmen und Wasserattraktionen. Eine Entwicklung im Bereich der Bäder ist nach Aussage von Christian Roigk die Fokussierung auf mehr Sport- statt Fun-Elementen. „Es werden wieder mehr Sprungtürme geordert“, erläutert Roigk, „gerade jetzt seit langem mal wieder ein Zehn-Meter-Turm.“ Ein Trend bei den Planern sei, mehr mit natürlichen Materialien statt Kunststoff zu arbeiten. Gefragt seien Stahl und Naturstein – sowohl bei Sprungtürmen als auch bei Startsockeln. Das sei von der Optik her filigraner, puristischer und füge sich besser in die Umgebung ein. Roigk: „Die Architekten nehmen zunehmend Abstand von künstlichem Material und bunten Farben.“

Bildmaterial zum Text sind über die genannten Firmen erhältlich.

Bei Abdruck Belegexemplar erbeten!