



SÄCHSISCHER BEHINDERTEN- UND
REHABILITATIONSSPORTVERBAND E.V.
VERBAND FÜR REHABILITATIONS-, BREITEN- UND LEISTUNGSSPORT



WETTKAMPFSPORT

Rückblick auf die Paralympics
in Sotschi

REHABILITATIONSSPORT

Das Fitness- und Gesundheits-
zentrum des SC DHfK Leipzig

AUS- & FORTBILDUNG

Aquacycling – neues Bewegungs-
angebot im Wasser

Praxisempfehlungen für Übungsleiter

Aquacycling – ein neues Bewegungsangebot im Wasser

für alle Menschen, die an Erkrankungen oder Behinderungen leiden, welche durch Bewegung im Wasser positiv beeinflusst werden können

Einleitung

Im folgenden Beitrag wird ein neues Bewegungsangebot im Wasser vorgestellt, das aufgrund der vielfältigen Anpassungsmöglichkeiten für Menschen mit unterschiedlichen Zielstellungen geeignet ist. So können vorbeugende, kompensierende, wiederherstellende oder leistungssteigernde Aspekte in den Mittelpunkt der (rehabilitations-)sportlichen Aktivitäten gestellt werden.



Aquacycling mit intensiver Armbewegung, Foto: Gunter Hölig.

Beschreibung

Die besonderen Eigenschaften des Wassers sind bekannt und viele Menschen schätzen deshalb den Aufenthalt im nassen Element sehr. Das Radfahren als klassisches Ausdauertraining erfreut sich ebenfalls grosser Beliebtheit bei Alt und Jung. Aquacycling verbindet nun die Möglichkeiten beider Bewegungsformen, wodurch sich die positiven Effekte nicht nur addieren, sondern vervielfachen. Aquacycling ist einer der neuesten Trends im Bereich Aquafitness, -training, -therapie, bei dem nach einer entsprechend motivierenden und rhythmischen Musik im Wasser auf speziell entwickelten Standfahrrädern, sogenannten „Aquadern“ trainiert wird.

Leistungsvoraussetzungen und Wirkrichtungen

Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, so

dass Hüfte, Knie und Wirbelsäule schonend bewegt werden können. Der Widerstand des Wassers ermöglicht die gezielte Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur, während durch die Verwirbelungen des Wassers und durch den Wasserdruck eine angenehme Massagewirkung entsteht.

Durch den zusätzlichen Armeinsatz und durch andere Variationen, können diese Wirkungen individuell angepasst werden und es entsteht eine sehr gut dosierbare Ganzkörperbelastung. Dies ist im Zusammenhang mit den speziellen Aquaridern, deren Widerstände exakt dosierbar sind, eine hervorragende Voraussetzung für ein effektives und sicheres Training des Herz-Kreislauf-Systems und einer damit verbundenen langfristigen Blutdrucksenkung. Durch vielfältige Variationsmöglichkeiten (z.B. des Armeinsatzes) kann Aquacycling auch mit dem Schwer-

punkt Koordinationstraining durchgeführt werden.

Das Training in der Gruppe und besonders die Partner und Kleingruppen-Übungen in den verschiedenen Organisationsformen können für die Erreichung psychosozialer Ziele ebenso genutzt werden wie der zu gestaltende Einsatz der Musik.

Die Teilnehmer erlangen Kompetenzen zum selbständigen Training, Kenntnisse zur Funktionsweise des Körpers und der Anpassungsprozesse und Verhaltensstrategien, die weit über das Training auf den Aquaridern hinausgehen.

Zielgruppen

Die bereits erwähnten Möglichkeiten des Aquacyclings versetzen Physio- und Sporttherapeuten in die Lage, auch mit Patienten und mit Menschen mit Behinderungen zielgerichtet zu trainieren.

Es können zumindest didaktisch drei Schwerpunkte gebildet werden, die sich gegenseitig auf komplexe Weise beeinflussen:

- Schwerpunkt Gelenke, Muskeln, Bewegungssteuerung
- Schwerpunkt Herz- und Kreislauf
- Schwerpunkt Psyche / Soziales Umfeld.

Anhand einiger Übungsbeispiele und deren Variationen wird im folgenden Teil aufgezeigt, wie verblüffend einfach, aber dennoch wirkungsvoll die Trainingssteuerung beim Aquacycling erfolgen kann.

Praktische Umsetzungsmöglichkeiten

Auch beim Aquacycling kommen die hinreichend bekannten trainings- und rehabilitationswissenschaftlichen Erkenntnisse zum Tragen. Grundsätzlich ist für Kursleiter die Eigenerprobung sowie die Teilnahme an einer speziellen Trainerausbildung zu empfehlen.

Vor dem Start – Musikauswahl

Für die Trainingssteuerung im Sinne der Herz-Kreislauf-Beanspruchung ist das Musiktempo entscheidend. Bewährt haben sich Tempi von 128 bis 144 bpm.

Merke: Die Musikgeschwindigkeit bestimmt die Intensität des Trainings.

Variation: Der Einsatz von langsamer Musik erhöht den Krafteinsatz, während schnellere Rhythmen die Herz-Kreislauf-Funktion stärker beanspruchen.

Vor dem Start – die Geräteeinstellung/Gesamthöhe

Neben der physiologisch definierten Einstellung von Sattel und Lenker entsprechend der Körperproportionen ermöglichen gute Aquabikes weitere sinnvolle und einfach zu handhabende Einstellungen, die

letztlich ebenfalls biomechanische Wirkungen entfalten.

Merke: Ist das Ziel Gelenkentlastung, kann der Körper etwas tiefer (bis Höhe Brustansatz) eingetaucht werden. Soll jedoch das Herz-Kreislauf-System entlastet werden, sind geringere Eintauchtiefen (etwas über dem Bauchnabel) sinnvoll.

Variation: Um die Auswirkungen der unterschiedlichen Eintauchtiefen erfahrbar zu machen, bietet sich ein kurzzeitiger Tausch der Bikes im Wasser an (Kursleiter hilft bei Sattelhöhenverstellung).

Die Grundbewegung – das Pedalieren

Merke: Die Hauptbewegung des Aquacycling ist die Pedalierbewegung. Anfangs sollten die Widerstände nicht zu hoch gewählt werden.

Variation 1: Einbeiniges Treten, wobei der andere Fuß aus der Schlaufe genommen werden kann oder das Bein nur passiv mitbewegt wird.

Variation 2: Schnelles oder langsames Treten

Variation 3: Rückwärtstreten

Sitzpositionen – Schweben ist nicht immer leicht

Für die verschiedenen Ziele oder Stundenabschnitte sind Sitz, freier Sitz (ohne Festhalten), Schweben (vordere Griffposition am Lenker und Entlasten des Sattels) und Stehen etabliert.

Merke: Die gewählte Position muss sicher gehalten werden können. Ansonsten ist die vorherige („leichtere“) Position einzunehmen.

Beispiel 1: Sitz – hintere Griffposition am Lenker – Tempowechselfahrt

Beispiel 2: Schweben – vordere Griffposition – Armkreisen auswärts – flache Handhaltung

Beispiel 3: Positionswechsel im Rhythmus der Musik (nach je 8 Zählzeiten wechseln); dabei im Takt weiterpedalieren

Beispiel 4: Aufstellungsform „Gasse“ – Reihe A fährt im Stehen, Reihe B im Sitz, Wechsel der Position auf Signal

Die Armbewegungen – grenzenlos

Durch den Auftrieb des Wassers entstehen mehr Bewegungsmöglichkeiten für die Arme mit wenig Kraftaufwand für die Schulter-Nackensmuskulatur.

Folgende Bewegungen kommen regelmäßig in vielfältigen Variationen zum Einsatz: „**Schieben**“ Vor- und Rückbewegung der Arme | „**Walken**“ Walking-Bewegung | „**Pumpen**“ Auf- und Abwärtsbewegung der Arme | „**Schneiden**“ durch das Wasser ziehen der Arme | „**Kreisen**“ horizontal, vertikal.

Durch die Variation von einseitig, beidseitig (gleichsinnig oder gegensinnig) entstehen weitere Optionen mit teilweise hohem koordinativen Anspruch; z. B. „Armkreisen rechts, horizontal, auswärts, großräumig in vier Zählzeiten und gleichzeitig Pumpen links senkrecht in zwei Zählzeiten“

Sämtliche Armbewegungen können durch die Veränderung der Handhaltung zur Bewegungsrichtung nochmals in ihrer Intensität verändert werden, wodurch wiederum ein Pool an Bewegungsmöglichkeiten entsteht.

Es ist zu erwarten und zu wünschen, dass Aquacycling trotz des anfänglichen Aufwandes (Geräte, Kursleiterschulung, Wasserfläche) immer mehr auch im Bereich des Rehabilitations- und Behindertensports eingesetzt wird.

Literatur-/Bildnachweis beim Verfasser

*Dipl.-Sportlehrer (Univ.) Gunter Hölzig
Therapieleiter Medical Park Bad Rodach und Trainer für Aquacycling /
Referent Aquarider Academy
g.hoelig@web.de
www.aquacycling-online.de*