

## Fünf Jahre Aquacycling im Medical Park Bad Rodach

# Für FITNESS, PRÄVENTION und REHA

Bewegung ist Leben – nicht nur im Alter „Wer sich bewegt, lebt gesünder“ erklärte Thomas Wessinghage, ehemaliger Weltklasseläufer und jetziger ärztliche Leiter verschiedener Reha-Kliniken. Deshalb stellt das *hm-ZweiLänder-Magazin* verschiedene Arten der Bewegung für Jung und Alt vor Heute: Aquacycling.

### Was versteht man eigentlich unter Aquacycling?

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 „Aquaridern“ Ausdauer Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden.

### Wie kommt man auf die Idee, im Wasser Rad zu fahren?

Fahrradfahren eignet sich hervorragend als Ausdauertraining für Jung und Alt. Bewegung im Wasser macht Spaß. Beim Aquacycling kommt beides zusammen, die positiven Effekte addieren sich nicht nur sondern werden vervielfacht.

### Was ist das Besondere, das Außergewöhnliche am Aquacycling?

Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet, so dass Hüfte, Knie und Wirbelsäule schonend bewegt werden können. Der Widerstand des Wassers ermöglicht jedoch auch die gezielte Kräftigung der Muskulatur während durch die Verwirbelungen des Wassers und durch den Wasserdruck eine angenehme Massagewir-



Fahrradfahren im Wasser ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

kung entsteht. Durch den Einsatz der Arme können diese Wirkungen verstärkt werden und es entsteht eine dosierbare Ganzkörperbelastung – eine hervorragende Voraussetzung für ein effektives Training des Herz-Kreislauf-Systems und einer damit verbunden Blutdrucksenkung. Im Gegensatz zu vergleichbaren Belastungen an Land „erfährt“ der Körper einen mehr als verdoppelten Stoffwechsel, wie eine Studie an der Charité Berlin zeigt. Somit eignet sich Aquacycling zur Umsetzung der verschiedensten Ziele aus Fitness, Prävention und Rehabilitation.

### Muss man mit dem gefürchteten „Muskelkater“ rechnen?

Muskelkater sind kleinste Verletzungen der Muskulatur die dann entstehen, wenn die äußeren Kräfte größer als die Muskelkraft sind. Das ist zum Beispiel beim Bergablaufen der Fall. Beim Aquacycling passiert das nicht, da die äußeren Kräfte von der Muskelkraft abhängen. Das Wasser „bremst“ sozusagen den ungesunden Ehrgeiz aus, da es immer nur so viel


Widerstand bietet, wie der Teilnehmer mit seiner Muskelkraft erzeugen kann.

### Welche Voraussetzungen muss man zum Aquacycling mitbringen ?

Der ehemalige NOK-Präsident und Orthopäde Dr Klaus Steinbach sagt: „Der Aquarider ist praktisch für alle gut – selbst für Untrainierte und Anfänger“ An Aquacycling-Kursen in Bad Rodach haben auch schon Triathleten, Mountainbiker und Sportler die in anderen Sportarten Weltmeistertitel erreicht haben, teilgenommen. Durch die besonders qualifizierten Kursleiter die im Medical Park entweder Dipl.-Sportlehrer/ Sporttherapeuten oder Physiotherapeuten mit einer Zusatzqualifikation Aquacycling sind, werden die Stunden methodisch so gestaltet, dass jeder auf seine Kosten kommt.

Unser Gesprächspartner zum Thema „Aquacycling“ war Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut Gunter Hölig.

In unserer nächsten Ausgabe widmen wir uns dem Thema Wirbelsäulengymnastik.




AQUACYCLING

**AQUACYCLING IST**

- Radfahren unter Wasser
- Bewegung nach Musik
- Spass in der Gruppe
- dosiertes Training
- Entlastung der Gelenke
- wissenschaftlich untersucht



AQUACYCLING

**AQUACYCLING VERBESSERT**

- Ausdauerfähigkeit und Koordination
- Blutdruckregulation
- Gelenkbeweglichkeit
- ein nachhaltiges Gewichtsmanagement
- Leistungsfähigkeit des Immunsystem
- Stressabbau
- Muskelkraft und Stoffwechsel

AQUACYCLING

**AQUACYCLING FÜR**

- Untrainierte und Trainierte
- Junge und Ältere
- Menschen mit Spaß an der Bewegung im Wasser



**UND FÜR SIE ?**

Information und Anmeldung immer möglich unter:  
www.aquacycling-online.de  
 mail: [nercus@email.de](mailto:nercus@email.de)      mobil: 0175 2047335