



im



bei der

VSSG Sudershausen e. V.



Aqua-Fitness, von einer Illustrierten als der gesündeste Sport der Welt bezeichnet, verbindet die positiven Elemente des Schwimmsports, der Gymnastik und das Aerobic oder des Joggens miteinander.

Schwimmen ist gut, aber nicht effektiv genug. Jeder der nur langweilig seine Bahnen zieht, nutzt die Kraft des Wassers nur zu einem Bruchteil, da er/sie versucht den Wasserwiderstand zu minimieren. Dabei ist der Wasserwiderstand das beste Fitnessgerät. Bei der Aqua-Fitness sind die Bewegungen bewusst gegen den Wasserwiderstand. Egal wie man sich im Wasser bewegt, man tut es gegen den Widerstand. Jeder, auch der kleinste Muskel, wird so trainiert.

Aqua-Fitness wurde aus der Wassergymnastik entwickelt. Viele stellen sich hier Frauen vor, die langweilige Übungen durchführen. Dies ist es aber nicht. Hier kommt der Fun-Faktor hinzu. Es wird in der Gruppe gejoggt, gehüpft, gestretcht, gesteppt und dies zu flotter Musik, bei der jede Bewegung Spaß macht.

Optimales Training

Das Wasser ist ein optimales Trainingsgerät. Es ist schwer sich zu überanstrengen. Jede

geringste Temposteigerung beim Gehen, Joggen oder Hüpfen erhöht den Wasserwiderstand bis zum 42-fachen. So trainiert jeder automatisch optimal.

Fettabbau

Durch den Kältereiz des Wassers läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren. Kaltes Wasser lockt die Fettmoleküle aus den Depots zur Verbrennung in die Muskeln. Von den Zehen bis zum Hals arbeiten alle Muskeln mit, holen das Fett von den Hüften und verheizen es. Beim Waldlauf werden 650 kcal verbrannt, bei der Aqua-Fitness sind es 1000 kcal pro Stunde. Ideal daher zur Unterstützung einer Diät.

Rücken- und Kniebeschwerden

Im Wasser hat jeder nur etwa 10 % seines Gewichtes zu tragen. Dies erfreut die Seele und entlastet den gesamten Bewegungsapparat. Wirbelsäule, Bänder, Gelenke und Sehnen werden geschont. Leistungssportler trainieren mit Aqua-Fitness ihre Muskel- und Gelenkverletzungen weg. Was für Leistungssportler gilt, gilt auch für den Breitensportler. Die Bewegung gegen den Widerstand pumpt stärkendes Calcium in

poröse Knochen und mindert das Risiko auf Osteoporose-Erkrankung, unter der jede zweite ältere Frau leidet. Fast freischwebend können schmerzende Gelenke endlich wieder bewegt werden. Das bedeutet, Nährstoffe fließen in den Knorpel, er regeneriert sich.

Cellulite – nein Danke

Die Kombination Bewegung, Muskelaufbau, verbesserte Durchblutung und Massage glättet die Oberschenkel, den Po und den Bauch. Bewegung und Kälte regen die Durchblutung an. Aktive Muskeln schmelzen die Fettpolsterchen weg und stricken Vernetzungen ins schlaffe Bindegewebe. Durch die Bewegung im Wasser wird die Haut massiert. Der Lymphfluss wird angeregt und Schlackestoffe leichter abtransportiert. Dies strafft die Haut sichtbar. Der Wasserwiderstand massiert die Cellulite einfach weg.

Herz, Kreislauf

Durch den Druck des Wassers auf den Körper wird das zurückfließende Blut zum Herzen gedrückt. Mehr Blut fließt zum Herz. Die Herzfrequenz sinkt, das Herz arbeitet länger und ökonomischer. In den

Beinen fördert der Wasserdruck den venösen Rückstrom und beugt so der Bildung von Krampfadern vor.

Innere Organe, Atmung

Der Druck auf den Bauch massiert die inneren Organe, die Verdauung kommt in Schwung. Der Druck auf die Brust erschwert das Einatmen und erleichtert das Ausatmen. Die Atemmuskulatur wird gekräftigt. Dies ist besonders gut für Menschen, die im Alltag flach atmen – was im Übrigen die meisten von uns tun.



Gegenanzeige

Aqua-Fitness können all diejenigen ausführen, die auch ins Schwimmbad gehen dürfen. Bei Herzerkrankungen, auch Bluthochdruck, fragen Sie bitte vorher den Hausarzt. Dies ist auch ratsam, wenn Sie seit Jahren keiner sportlichen Aktivität nachgegangen sind.

Voraussichtliche Angebote **ab 01.01.2017:**

Aqua-Tabata: powergeladenes Intervalltraing im Flachwasser Hüpfen, Springen zu flotter Musik – Kondition erforderlich

Aqua-Jogging: Ideal für den Einstieg und besonders gesund. Das Training findet teilweise mit Auftriebsgurten und damit in der Schwerelosigkeit statt.

Aqua-Jogging 50 +: Für unsere Älteren gibt es natürlich gesonderte Gruppen, mit etwas weniger Power und leichteren Übungen, aber genauso viel Spaß.

Aqua-Jogging im Kurssystem mit möglichen Krankenkassen-Zuschuss für Nichtmitglieder und Mitglieder.

VSSG Suderhausen e. V.

Anmeldung und weitere Auskünfte:
Andreas Rassmann 05551/5895330
oder 0152/53743529