

## Aquagymnastik

Bei der Aquagymnastik werden gymnastische Übungen im Wasser ausgeführt. Dabei werden die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie der Auftrieb oder der Wasserwiderstand, für das Training genutzt. Diese haben zahlreiche positive Effekte auf den Körper. Hierbei kommen oftmals Hilfsmittel wie Schwimmbretter, -nudeln oder Bälle zum Einsatz.

Im Folgenden werden nun beispielhaft einige der positiven Auswirkungen der Wassergymnastik auf den Körper dargestellt:

### **Anregung des Stoffwechsels**

Durch das Aufhalten im Wasser steigt der Energiebedarf des Körpers an, da er muskuläre Arbeit verrichten muss. Zusätzlich muss der Körper die Körpertemperatur beibehalten, um ein Auskühlen zu verhindern. Deswegen muss der Energieumsatz erheblich gesteigert werden und der Stoffwechsel wird angeregt.

### **Entlastung**

Insbesondere für Menschen, die Schmerzen in den Gelenken haben, ist es möglich im Wasser Bewegungen auszuführen, die ohne die Unterstützung des Wassers auf Grund seiner physikalischen Eigenschaften überhaupt nicht oder nur unter Schmerzen oder Angst möglich wären.

Aber nicht nur die Gelenke, sondern auch die Muskeln, Wirbelsäule und Bandscheiben werden entlastet, wodurch der Körper beinahe von selbst lockerer und beweglicher wird.

### **Kräftigung des Halte- und Stützapparates**

Schon der aufrechte Stand in schulterhohem Wasser erfordert einen ständigen Wechsel von An- und Entspannung der Muskulatur, um das Gleichgewicht zu halten. Dies wird durch den Auftrieb und den Wasserwiderstand sowie die Wellenbewegungen des Wassers erschwert. Dadurch können bereits die Muskeln gekräftigt werden.

### **Förderung der Beweglichkeit**

Die angenehme Wassertemperatur fördert die Entspannung des gesamten Bewegungsapparates. Dadurch fällt es leichter, ein Mobilisationsprogramm durchzuführen. Durch den Auftrieb des Wassers kann das Üben der Gelenkigkeit leichter erarbeitet werden.

### **Training der Atemmuskulatur**

Ein regelmäßiges Training im Wasser kann die Atemhilfsmuskulatur kräftigen, da der Wasserdruck das Einatmen im Wasser im Vergleich zum Einatmen außerhalb des Wassers erschwert. Das Ausatmen hingegen wird im Wasser erleichtert.

Quellen:  
OTT, D. & SCHMIDT, N. (1995): Aquagymnastik, Meyer & Meyer, Aachen