

## Aqua-Fitness



### Christian Döring (55)

hat mehr als zehn Jahre Erfahrung mit Aqua-Fitness. Er sagt, worauf Sie beim Training achten sollten.

### 60 Aufwärmen

Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Beweglichkeit und Ausdauer. Wärmen Sie sich vor dem Training auf, indem Sie im Wasser laufen und dabei eine Armbewegung wie beim Brustschwimmen machen.

### 61 Ideal zum Abnehmen

Besonders bei Gewichts-Problemen ist Aqua-Sport zu empfehlen. Das Wasser entlastet die Gelenke und der Körper verbrennt in einer halben Stunde bis zu 400 Kalorien.

### 62 Leichte Übungen

Führen Sie die rechte Hand und das linke Knie zusammen – dann umgekehrt. Alternative: Die Beine scheren vor und zurück, die Arme unter Wasser ebenso. Wiederholen Sie jede Übung 20- bis 30-mal.

### 63 Kleine Stärkung

Essen Sie vor dem Training nichts Schweres, damit Ihnen nicht schlecht wird. Gegen den Hunger hilft eine Banane oder ein Müsliriegel.



### 64 Wassertiefe

Sie können in Flach- oder Tiefwasser trainieren – je nachdem, wo Sie sich wohl fühlen. Im flachen Bereich sollte Ihnen das Wasser bis zur Brust reichen. Tiefes Wasser ist besonders schonend für die Gelenke.

### 65 Sport für alle

Auch Nichtschwimmer können mitmachen. Wer unsicher ist, nimmt einfach mal an einer Schnupperstunde teil, um das Ganze auszuprobieren.



### 66 Hilfsmittel

Mit Poolnudeln, Hanteln und Aqua-Handschuhen lässt sich Ihre körperliche Belastung beeinflussen. Die Geräte können Sie vor Ort ausleihen.

### 67 Ausruhen

Entspannen Sie sich nach dem Training im Wasser. Legen Sie dazu einfach die Arme auf den Beckenrand und lassen Sie die Beine langsam kreisen.



### SCHNELL-TIPPS

**68** Trainieren Sie 2- bis 3-mal pro Woche je 45 Minuten. **69** Da Sie auch im Wasser schwitzen, vor und nach dem Sport viel trinken. **70** Ebenfalls interessant: Aqua-Jogging oder Aqua-Biking. **71** Qualifizierte Aqua-Fitness-Angebote finden Sie unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de).