



Laufen ohne Bodenkontakt – der Auftriebgürtel macht's möglich. Wer mag, kann den Wasserwiderstand mit zusätzlicher Ausrüstung erhöhen

# Die Entdeckung der Langsamkeit

Lust auf Bewegung im Wasser, aber keine Lust zu schwimmen? Dann probieren Sie es doch einfach mal mit AQUAJOGGING. Es lohnt sich!

Als Erste entdeckten amerikanische Profisportler die Vorteile des „Aqua-jogging“. Wegen einer Verletzung mussten sie ihr gewohntes Laufprogramm unterbrechen – also schnallten sie sich eine Auftriebshilfe um den Körper und setzten ihr Konditionstraining einfach im tiefen Wasser fort, schwerelos und gelenkschonend. Inzwischen boomt Aquajogging in

Reha-Kliniken für Patienten mit orthopädischen Problemen oder Sportverletzungen. Auch in Schwimmbädern sieht man Freizeitsportler, die wie in Zeitlupe durchs Wasser laufen. Sie tragen dabei einen Gürtel aus Schaumstoff. Er sorgt dafür, dass man schwebt und der Kopf über Wasser bleibt.

Der wichtigste Vorteil des Aquajoggens: Im Gegensatz zum Laufen auf Asphalt oder Waldboden belastet es die Gelenke und Sehnen nicht. „Davon profitieren Menschen, die Probleme mit dem

Rücken, den Schultern oder den Knien haben“, erklärt Aquafitness-Trainer Christian Döring aus Mainz. Und stark Übergewichtige, denen der Auftrieb des Wassers die körperliche Aktivität deutlich erleichtert.

## Auf die Technik kommt es an

Christian Döring rät Anfängern, die richtige Technik in einem Kurs zu lernen. Denn die Bewegungen beim Aquajogging unterscheiden sich von denen beim Laufen: Der Rumpf aufrecht und leicht nach vorn geneigt, sodass Rücken und Nacken entspannt sind, die Arme leicht angewinkelt, während die Beine ähnlich wie beim Radfahren nach unten treten – so läuft es sich im Wasser

am besten. Wer mit dem Aquajoggen anfangen möchte, sollte vorab mit seinem Hausarzt oder einem Sportmediziner die optimale Trainingsintensität besprechen. Das ist besonders wichtig für Ältere und für Diabetiker, weil diese ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme haben. Eine wasserdichte Pulsuhr hilft, die Herzfrequenz auch beim Training im Wasser im Blick zu behalten und Überlastungen zu verhindern.

Fotos: jump Fotoagentur/Martina Sandkühler/Stefan Eisen; Fotoware/Fotostation(s)





# Tipps für Diabetiker: Zuckerdepot am Beckenrand



■ **Dosis anpassen:** Wer Insulin spritzt oder zucker-senkende Tabletten einnimmt, sollte nach Rücksprache mit dem Arzt evtl. die Dosis vor dem Training an-

passen, um eine Unterzuckerung zu vermeiden.

■ **Zuckerkontrolle:** Bevor man ins Wasser steigt, sollte der Zuckerwert nicht unter 150 mg/dl (8,3 mmol/l) liegen.

■ **Zuckerdepot:** Soft, Cola oder Traubenzucker am Beckenrand deponieren.

In der Nähe des Beckenrandes bleiben. Auch nach dem Training den Blutzucker häufiger kontrollieren, um eine Unterzuckerung rechtzeitig zu erkennen.

■ **Nie allein** aquajoggen bei Unterzuckerrisiko.

Vor allem Diabetiker sollten es mit dem Ehrgeiz nicht übertreiben: „Anfänger beginnen am besten mit kurzen Einheiten von fünf bis zehn Minuten und steigern den Trainingsumfang langsam über Wochen. Auch für Fortgeschrittene ist eine Stunde aquajoggen genug“, empfiehlt Sportmediziner Professor Thomas Hilberg von der Bergischen Universität Wuppertal. Denn die Anstrengung erhöht das Risiko für eine Unterzuckerung. Das gilt vor allem für Diabetiker, die Insulin spritzen oder blutzuckersenkende Tabletten aus der Gruppe der Sulfonylharnstoffe oder Glinide

einnehmen. Tipps, wie sich einer Unterzuckerung vorbeugen lässt, finden Sie im Kasten oben.

Die richtige Wassertemperatur für Anfänger liegt bei etwa 30 Grad. „Deutlich wärmeres oder kühleres Wasser belastet eher den Kreislauf“, sagt Sportmediziner Hilberg. Warmwasserbecken findet man in Erlebnisbädern, Reha-Zentren und in manchen öffentlichen Schwimmbädern.

Wer beim Aquajoggen nicht nur seine Ausdauer trainieren, sondern auch seine Muskeln stärker fordern will, kann den Wasserwiderstand mit speziellen Wasserschuhen und Handschuhen (siehe Abbildung Seite 59) erhöhen.

Birgit Ruf ■



„Eine Stunde aquajoggen ist genug“

Prof. Dr. Dr. Thomas Hilberg,  
Bergische Universität  
Wuppertal

**Zucker deponieren:** Saft, Cola oder Traubenzucker am Beckenrand deponieren. Beim Aquajogging in der Nähe des Beckenrandes bleiben. Auch nach dem Training den Blutzucker häufiger kontrollieren, um eine Unterzuckerung rechtzeitig zu erkennen.

**Dosis senken:** Wer

Insulin spritzt

oder zuckersenkende Tabletten einnimmt, sollte nach Rücksprache mit dem Arzt die Dosis vorher anpassen. Falls nicht möglich: Kohlenhydrate essen, um eine Unterzuckerung zu vermeiden.

**Zuckerkontrolle:** Bei Werten unter 100 mg/dl (5,5 mmol/l) zuerst Kohlenhydrate essen.