

Wahre Wellness im Wasser

Nutzen Sie die schönen Momente im Freibad zu einem Training für Körper und Seele.

An einem wunderschönen Sommertag bei 30 Grad im Schatten sehnt sich wohl jeder nach einer Abkühlung im Wasser. Verbinden Sie diesen Spass doch einmal mit Angenehm und Wohltuendem – mit Aquafitness: Das ist Vergnügen und Körpertraining in einem.

Wasser ist das Element unseres Lebens – sei es zum Trinken, zum Sicherholen und -entspannen oder als Powerelement für Bewegung und Fitness. Wo immer wir im Moment körperlich und seelisch auch stehen mögen: Im und ums Wasser wird uns wohl!

In einem Schwimmbad fühlt man sich durch den Wasserauftrieb viel leichter. Gelenke, Sehnen und Bänder werden schonend und effektiv trainiert. Der Wasserwiderstand optimiert die Kräftigung der Muskulatur, der Wasserdruck sorgt für bessere Durchblutung, und das vorbeifliessende Wasser massiert und strafft Haut und Bindegewebe.

Zögern Sie also keinen Tag. Beginnen Sie noch heute mit Ihrem Training im Wasser! Sie werden spüren, dass Sie sich schon nach dem ersten Erlebnis besser fühlen.

Zum Aufwärmen eignen sich fünf bis zehn Minuten Joggen in brusttiefem Wasser. Das kurbelt den Stoffwechsel an und bereitet den Körper optimal auf die nachfolgenden Übungen vor. Achten Sie stets darauf, dass Sie bei den einzelnen Joggingschritten Ihre Knie anheben und Ihre Arme mit-schwingen lassen.

Geschafft?

Jetzt sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Alles ist erlaubt – egal, ob Sie hüpfen oder springen, tanzen oder klatschen wollen. Wenn Sie Lust haben, können Sie nun aber auch fünf einfache, wirk-same Übungen einbauen.

Probieren Sie die Übungen aus. Sie wissen ja: Übung macht den Meister – und die Meisterin.

JACQUELINE SCHNEIDER



2. Seitliche Bauchmuskeln

Gehen Sie in Seitenlage und stützen Sie sich über der ersten Treppenstufe auf einen Ellenbogen ab. Versuchen Sie nun, Ihren Körper total anzuspannen und ihn dabei langsam zu heben und dann wieder zu senken. Atmen Sie beim Anheben Ihres Beckens jeweils gleichmässig aus. Wiederholen Sie den Vorgang zehn bis zwanzig Mal und wechseln Sie dann die Seite.

■ **Tipp:** Öffnen Sie während der anschliessenden Entspannungsminute Ihre Augen für die Schönheiten der Natur.

1. Radeln im Wasser

Setzen Sie sich auf die erste oder zweite Treppenstufe des Bassins und stützen Sie neben sich die Ellenbogen ab. Treten Sie nun mit Ihren Füssen ins Wasser wie in die Fahrradpedalen. Achten Sie auf gleichmässiges Atmen.

Je nach körperlichem Wohlbefinden können Sie sich schon nach 15 bis 30 Sekunden Radeln entspannen.

■ **Tipp:** Lauschen Sie mit geschlossenen Augen dem Vogelgezwitscher und nehmen Sie die Sonne in Verbindung mit dem erfrischenden Nass bewusst wahr.

3. Liegestütz vorwärts

Gehen Sie eine Treppenstufe tiefer, stützen Sie Ihre Hände parallel auf diese Stufe, und versuchen Sie, in der Liegestütze die Spannung im ganzen Körper zu halten. Wichtig: Der Rücken sollte gerade sein.

Wiederholen Sie die Liegestütze zehn bis zwanzig Mal. Je tiefer Ihr Oberkörper im Wasser liegt, desto leichter wird die Übung.

■ **Tipp:** Legen Sie sich auf den Rücken. Tauchen Sie Ihren Kopf bis zu den Schläfen ins Wasser ein und lassen Sie sich von der Unterwassermusik berauschen.



5. Balanceakt

Setzen Sie sich auf den Rand des Schwimmbeckens und versuchen Sie, Ihre Beine erst auszustrecken und dann wieder anzuziehen – ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Wichtig ist, dass diese Übung in bestmöglicher Körperanspannung ausgeführt wird.

■ **Tipp:** Legen Sie sich nun zur Belohnung ins Gras und freuen Sie sich über Ihre ersten Fitnesserfolge, das neue Körpergefühl und den schönen Sommertag.



4. Liegestütz rückwärts

Wenden Sie sich auf der Treppenstufe und machen Sie eine Liegestütze rückwärts. Heben Sie zuerst Ihr Becken und senken Sie danach Ihren Körper wieder. Dazu beugen Sie Ihre Ellenbogen. Beim Strecken jeweils gleichmässig ausatmen.

Die Übung kann zehn bis zwanzig Mal wiederholt werden – je nach Ihrer Kraft und der Treppenstufe, die Sie benutzen.

■ **Tipp:** Breiten Sie liegend Ihre Arme aus und streicheln Sie die Wasseroberfläche. Das vermittelt ein gutes Gefühl.

