

## **Aqua-Jogging - mehr Energie im Wasser**

Mag. Heinz Bédé-Kraut

Wie beim normalen Schwimmen reduziert sich auch beim Aqua-Joggen das Körpergewicht um 90 Prozent. Der ideale Sport also für Übergewichtige. Zudem empfehlen Ärzte ihn vor allem bei Haltungs-, Muskel- und Bindegewebschwäche, Durchblutungsstörungen oder rheumatischen Erkrankungen. Hinzu kommt, dass Aqua-Jogging ein echter Fettkiller ist. Der Kalorienverbrauch beträgt fast 400 kcal pro 30 Minuten.

Das Herz muss weniger arbeiten

Beim Aufenthalt im Wasser stehen die Blutgefäße unter verstärktem Druck. Die Folge: Es strömt mehr Blut zum Herzen und mit jedem Schlag pumpt der Herzmuskel mehr Blut in den Kreislauf. Der Vorteil: Es muss weniger arbeiten, um den Körper mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen. Das senkt die Pulsfrequenz und ohne viel Aufwand wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Im Gegensatz zum Schwimmen, wo man versucht, den Wasserwiderstand so gering wie möglich zu halten, wird er beim Aqua-Jogging aktiv genutzt, um die Muskeln zu kräftigen.

Fortgeschrittene gehen ins tiefe Wasser

Glücklicherweise ist Aqua-Jogging leicht zu erlernen. Die Technik ähnelt der des Joggens an Land. Auch die Arme müssen mitschwingen und werden kräftig zur Fortbewegung eingesetzt. Gelaufen wird dabei in hüft- oder brusttiefem Wasser (sog. Aqua-Running). Je tiefer, desto anstrengender die Bewegungen. Für Fortgeschrittene gibt es auch das Tiefwasser-Joggen. Dazu benötigt man allerdings einen Aquagürtel, der für den nötigen Auftrieb sorgt.

Die optimale Trainingsdauer liegt bei einer halben bis drei Viertel Stunde - am besten zwei- bis dreimal wöchentlich. Kurse werden in der Kitzbüheler Aquarena angeboten. Dort kann man sich auch das erforderliche Equipment ausleihen.

Mag. Heinz Bédé-Kraut

0676 / 4098393 \* [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)