

# Wagen Sie den Sprung ins kalte Wasser!

**Gerade bei hochsommerlichen Temperaturen hat man kaum Lust und auch am Abend nicht mehr die Motivation, etwas für seine Fitness zu tun, um noch mehr ins Schwitzen zu geraten.**

Daher mein Vorschlag: Machen Sie Bewegung im Wasser – die effektive Alternative zum Training an Land. Unsere Seen sind ideal für ausgiebiges Schwimmen, Sie können aber auch den Pool im eigenen Garten für **Aqua Fitness** nutzen. Selbst in einem kleinen Becken kann man durch gezielte Kräftigungsübungen oder Aqua-Jogging viel für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden tun.

Laufen am Stand, Hocksprünge, Radfahren am Beckenrand oder Wasserschaufeln mit gestreckten Armen sind mögliche Übungen.

Nutzen Sie die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers! **Der Auftrieb** bewirkt eine Gewichtsreduktion des Körpers bis zu 90% bei Eintauchen bis zum Kinn, bei brusthohem Wasser von 75%. Nutzt man diesen Auftrieb, können große Muskelgruppen wie Bein-, Hüft-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur problemlos trainiert werden, ohne dass Gelenke, Bänder und Sehnen belastet werden.



**Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovision, Rückengesundheits-trainerin, Mitglied der**

**ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung**  
**www.oegl-lebensberater.at**  
**0732/770450**

Also auch die ideale Bewegungsform für Übergewichtige.

Der **hydrostatische Druck** hat durch seine Kompressionswirkung günstigen Einfluss auf die Blutgefäße, da Venen passiv verengt werden und dadurch der Blutrückfluss erleichtert ist. Und das ist wiederum gut gegen Krampfadern.

Der **Widerstand**, der jeder Bewegung im Wasser entgegengesetzt wird, kräftigt die Muskulatur und die Belastung kann individuell dosiert werden. Der Reibungswiderstand wirkt außerdem wie eine Massage und führt zu einer besseren Durchblutung der Haut und des Bindegewebes. Es wird straffer.

Die **optimale Wassertemperatur** liegt zwischen 24 und 26 °C, dabei kommt es aufgrund der größeren Wärmeabgabe zu einer Steige-

rung der Wärmeproduktion und somit zu einem erhöhten Energieverbrauch und einer effektiveren Fettverbrennung. Die Trainingszeit kann daher wesentlich kürzer sein als an Land.

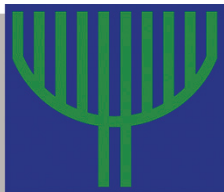
Aquatraining ist eine ideale Bewegungsform für Einsteiger und Fortgeschrittene, bei Bindegewebsschwäche, Haltungsschwäche und Übergewicht, aber auch zur Rehabilitation nach Verletzungen und Operationen.

Nicht geeignet oder nur nach vorheriger Absprache mit dem Arzt ist Aqua Fitness für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da im Wasser verstärkt Blut Richtung Herz gepumpt wird. Das kann eine Überdehnung des Herzmuskels auslösen.

Bewegung im Wasser hat aber auch positive Effekte auf die Psyche und steigert das Wohlbefinden. Vergessen Sie dabei auch nicht, genügend Wasser zu trinken und die optimale Einheit von Ernährung, Mentalem und Bewegung ist gegeben.

Diesen interdisziplinären Beratungsansatz verwirklichen wir in unserem Projekt Salutovision, das derzeit mit der Belegschaft der Firma Schatzdorfer in der „Gesunden Gemeinde Gampern“ durchgeführt wird.

**www.oegl-lebensberater.at**



**Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft  
für Lebensberatung  
in Kooperation mit der  
Berufsgruppe Lebensberatung  
Wirtschaftskammer OÖ**



**www.lebensberater.at**

**www.oegl-lebensberater.at**