

Aquafitness für Ältere

Elena Spereiter

Einführung

Aufgrund der altersspezifischen degenerativen Veränderungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat, ist es vielen Menschen nicht mehr oder nur mit großen Einschränkungen möglich, an einer Gymnastik- oder Sportstunde teilzunehmen.

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers - speziell durch den Auftrieb - ist es jedoch möglich, Übungen auszuführen die bei der „Trockengymnastik“ nicht mehr realisiert werden könnten. Das geringe Eigengewicht (10% des tatsächlichen) stellt eine erhebliche Entlastung der Gelenke und der gelenkumgebenden Strukturen dar. Aufwärtsbewegungen werden begünstigt, was eine Entlastung der Muskulatur darstellt, aber keineswegs den Trainingseffekt entbehrt.

Abwärtsbewegungen werden gedämpft, was bedeutet, das Hüpfen, Springen und Laufen (fast!) problemlos ausgeführt werden können. Die Wucht des Aufpralls ist für Hüft-, Knie- und Fußgelenke deutlich reduziert. Selbst bei rheumatischen Erkrankungen (Wassertemperatur hier aber mindestens 30° besser 32°!) wird ein schmerzfreieres Üben möglich, da durch den Auftrieb zum einen die Gelenke entlastet werden und zum anderen durch die Wassertemperatur die Muskeln entspannen können.

Zur optimalen Muskelkräftigung muss an Land meist mit Hilfsmitteln (Geräte) gearbeitet werden. Dies ist sehr oft wegen der geringen Belastbarkeit der älteren Menschen mit großen Schwierigkeiten verbunden. Im Wasser jedoch entfällt dieses Problem, da allein durch das Verändern des Übungswinkels/Hebels, des Tempos (gegen Wasserwiderstand) eine Kräftigung sogar ohne Geräte möglich ist.

Durch die perfekte Massagewirkung des Wassers wird eine bessere Durchblutung der Haut und Muskeln begünstigt, was eine Stoffwechselaktivierung und somit eine günstige Beeinflussung des Herz-Kreis-Lauf-Systems (HKL-System) zur Folge hat. Die 5x höhere Wärmeabgabe im Wasser zwingt zu mehr Aktivität, was wiederum eine Beeinflussung des HKL-Systems darstellt.

Achtung !!! Die Belastung angemessen dosieren, nicht überfordern, da sonst das HK-System negativ beeinflusst wird.

Ein zusätzlicher positiver „Nebeneffekt“ ist die Stärkung des Immunsystems. Der Kältereiz härtet ab, der Stoffwechsel wird aktiviert und Erkältungskrankheiten wird nachhaltig vorgebeugt.

Venöse Erkrankungen (Krampfadern etc.) können günstig beeinflusst werden (Druck = Training für Venenklappen!). **Allerdings: Langsam aus dem Wasser steigen, damit das Blut nicht zu schnell in die Extremitäten versackt!**

Teilnehmer mit Herzrhythmusstörungen nicht teilnehmen lassen, andere kardiale Erkrankungen nur nach Absprache mit dem Arzt (Sport der Älteren ist kein Herzsport!).

Die Atmung wird durch die Druckwirkung beim Einatmen etwas erschwert, was manchmal leichte Beklemmungen bei den Teilnehmern hervorruft, die Ausatmung jedoch wird stark begünstigt. Durch kontinuierliches Training jedoch, lässt auch dieses Problem nach.

Neben allen gesundheitlichen Vorteilen die das Wasser bietet, sollte auch die psycho-soziale Komponente nicht außer Acht gelassen werden. Ältere Menschen, die aufgrund einer Behinderung an „Trockengymnastik“ - Gruppen nicht teilnehmen können, haben durch das Wasser wieder die Möglichkeit, etwas für sich zu tun. Sie kommen aus Ihrer Isolation heraus und erfahren, neben den positiven gesundheitlichen Verbesserungen, auch den Spaß mit anderen zu trainieren. Es kommt zu freundschaftlichen Kontakten, die sonst nicht hätten aufgebaut werden können. Durch die spielerische Leichtigkeit der Bewegungen im Wasser und der daraus resultierenden besseren Beweglichkeit, vergessen die Teilnehmer zeitweise ihre Probleme, was sich psychisch positiv auswirkt.

Praxis

„Allgemeine Erwärmung / Einstimmung“

Die TN gehen zu flotter Musik kreuz und quer durch das Becken. Sie heben dabei die Knie kräftig nach vorne oben an und bewegen die Arme auf unterschiedliche Weise mit (kräftig unter Wasser vor boxen, die Arme mit aufgestellten Händen wechselseitig verschieben, mit den Händen das Wasser nach allen Seiten verdrängen, liegende Achten mit beiden Armen seitlich vom Körper ausführen, „Wolle wickeln“, usw.).

Die TN joggen zu flotter Musik durch das Becken (Armeinsatz wie oben).

Die TN führen in der Fortbewegung „kicks“ aus (die Unterschenkel wechselseitig kräftig nach vorne schwingen). Dazu bewegen sie kräftig, indem sie nach allen Seiten boxen.

Die TN führen „Schaukelbewegungen“ aus (wechselndes Springen von einem Bein auf das andere – vor/rück, seit/seit - Gewichtsverlagerung wie ein Schaukelpferd). Dazu schwingen sie bei vor/rück die Arme vor/rück und bei seit/seit schieben sie den entsprechenden Arm gestreckt unter Wasser zur Seite.

Die TN führen am Platz Schersprünge aus (das hintere Bein bis über die Körpermitte zurückführen). Dazu schwingen sie gegengleich ihre Arme vor/rück (Schwierigkeitsgrad variabel – Daumen nach vorne zeigend, leichte Variante – Faust, mittelschwere Variante – geöffnete Hand, gespreizte Finger, Handrücken nach vorne, schwere Variante).

Die TN führen am Platz „Hampelmänner“ aus. Dazu ziehen sie ihre Arme kräftig an der Seite gestreckt bis dicht unterhalb der Wasseroberfläche – Arme vor dem Körper rechter Winkel, mit geöffneten, gespreizten Händen weit zur Seite öffnen und schließen.

Die TN führen am Platz „Überkreuzbewegungen“ aus. Dazu bringen sie im Sprung wechselseitig Arme und Beine überkreuz zueinander.

„Aquafitness mit pool noodles“ (p.n.)

Die TN nehmen ihre p.n. in beide Hände und joggen (leichte Vorlage) durch das Becken. Dazu schieben sie die p.n. kräftig vor/rück (leicht unter Wasser ziehen).

Die TN führen Grätschsprünge in der Fortbewegung aus. Dazu schieben sie erneut die p.n. kräftig vor/rück.

Die TN führen am Platz Schersprünge aus. Dazu schieben sie wieder die p.n. kräftig vor/rück.

Die TN führen am Platz Hampelmänner aus. Dazu „curlen“ (vor drehen) sie die p.n. vor dem Körper.

Die TN führen am Platz „kicks“ aus. Dazu drücken sie die p.n. mit beiden Händen kräftig unter Wasser.

Die TN gehen in die Schräglage, stützen sich mit beiden Händen auf der p.n. und führen in der Schwebelage mit den Beinen Radfahrbewegungen aus.

Gleiche Ausgangsposition, dazu aber wie bei Aqua-Jogging, einen Kniehebel am Platz in der Schwebelage ausführen (Knie wechselseitig vor hoch anziehen und kräftig nach diagonal hinten wegstrecken).

Die TN führen am Platz Froschsprünge aus (mit beiden Füßen gleichzeitig abspringen und dann die Knie seitlich vom Körper hoch ziehen). Dazu drücken sie die p.n. vor dem Körper kräftig unter Wasser.

Die TN führen am Platz Schaukelsprünge aus (seit/seit). Dazu schieben sie die p.n. kräftig vor dem Körper von einer Seite zur anderen.

Die TN joggen wieder durch das Becken und „curlen“ dazu ihre p.n. vor dem Körper.

„Aqua Aerobic“

Aerobic-Basisfiguren / Stationskarten

„Boxen“ engl. „tap back“ (Beine), „punching“ (Arme)

Beine: die Fußspitzen wechselseitig nach hinten tippen

Arme: in Vorhalte wechselseitig nach vorne boxen

„Gummiadler“ engl. „double step touch“ (Beine), „chicken wings“ (Arme)

Beine: je zwei Nachstellschritte nach rechts, bzw. links

Arme: in der Seithalte angebeugt, parallel anheben und senken

„Herkules“ engl. „push touch“ (Beine), „Herkules“ (Arme)

Beine: die Fußspitze wechselseitig zur Seite tippen

Arme: in der Seithalte und auf Schulterhöhe, anbeugen und strecken

„Kasatschok“ engl. „heel dig“ (Beine), „biceps curl“ (Arme)

Beine: rechte und linke Ferse wechselseitig vorn auftippen und wieder zurücksetzen

Arme: nach vorne beugen und strecken (Bizeps-Übung)

„Knieplattler“ engl. „knee lift“ (Beine), „elbow to knee“ (Arme)

Beine: rechtes und linkes Knie wechselseitig anheben

Arme: den gegengleichen Ellenbogen Richtung Knie führen

„Marsch“ engl. „march“ (Beine), „rolling arms“ (Arme)

Beine: marschieren auf der Stelle und die Knie dabei etwas anheben

Arme: eine Armrolle vorwärts dazu ausführen

„Pendel“ engl. „step touch“ (Beine), „swinging arms“ (Arme)

Beine: rechter Fuß nach rechts setzen, linken Fuß anpendeln – linken

Fuß nach links setzen, rechten Fuß anpendeln

Arme: beide gestreckten Arme schwingen parallel in Vorhalte mit

„Vor und rück“ engl. „4 steps forward and back“ (Beine), „clap hands“ (Arme)

Beine: vier Schritte vorwärts und rückwärts gehen (letzten Fuß jeweils antippen)

Arme: intensiv mitbewegen und beim Antippen in die Hände klatschen

„Wolkenschieben“ engl. „toe tap“ (Beine), „chest press“ (Arme)

Beine: Fußspitzen wechselseitig nach vorne tippen

Arme: in der Vorhalte, schulterhoch, Handflächen zeigen nach vorne,

Arme vor- und zurückschieben.

Aerobic Übungsbeispiele



„Aerobic-Walking-Mix“

Die TN gehen zu flotter Aerobic-Musik (alternativ Musik im 4/4 Takt) kreuz und quer durch das Becken. Der/die ÜL führt nun eine Aerobic Bein- und Arm Bewegung aus, welche die TN nun in der Fortbewegung nachmachen. Es folgen nacheinander verschiedene Aerobic-Figuren.

„Aerobic-Zirkel“ Geräte: wasserfeste Stationskarten Die

TN kommen zu zweit zusammen und verteilen sich an

den Stationen, welche sich um das Becken herum (Stationskarten - am besten wasserfeste Aufsteller benutzen) befinden. Die TN führen nun (gleichzeitiger Start auf Angabe des/der ÜL), die auf der Karte beschriebene Figur 1 Minute lang aus. Auf Angabe des/der ÜL wechseln die TN im oder gegen den Uhrzeigersinn die Station, bis sie wieder bei ihrer eigenen Station angekommen sind.

„Aqua-Boxing“

Grundlegend für das „Aqua-Boxing“ sind Elemente aus dem Aerobic (Schritte), Arm- und Beinbewegungen aus dem Kick-Boxen. Genau wie bei der zuvor beschriebenen „Aqua-Aerobic“, werden die Bewegungen zu flotter Aerobic-Musik (hier Kick-Box-Aerobic Musik) ausgeführt (Tempo ca. 120 -125 bpm). Diese Form der aeroben Ausdauerbelastung eignet sich insbesondere auch für männliche TN, da die Bewegungen kraftbetont und weniger tänzerisch ausgeführt werden.



Nachstehend sind einige Arm- und Beinbewegungen aufgeführt.

„Punches“ (Armbewegungen/Schlagtechnik)

„punch“ Kräftiger, langer Faustschlag nach vorne mit dem rechten Arm (Ellbogengelenk nicht durchgestreckt). Linke Faust bleibt geballt neben dem Gesicht (Deckung).



„jab“ Leichter, kurzer, abtastender Faustschlag mit dem linken Arm.

„hook“ Der Haken. Aus der Deckung (Fäuste rechts/links neben dem Gesicht) einen „Haken“ schlagen.

„Kicks“ (Beinbewegungen/Tritte)

„front kick“ Fester Fußtritt nach vorne (Vorstellung: den Gegner auf Oberschenkelhöhe mit dem Fußballen oder der Ferse zu treffen). Das Knie nach vorne oben ziehen (maximal Knie auf Hüfthöhe) den Unterschenkel mit einer schnellen, kurzen und sehr kräftigen Bewegung nach vorne strecken (stoppen bevor das Kniegelenk gestreckt ist).

„side kick“ Fester Fußtritt zur Seite (Vorstellung: den Gegner auf Kniehöhe mit dem Fußballen oder der Ferse zu treffen). Das Knie wie bei „front kick“ nach vorne oben anziehen, leicht nach innen rotieren und dann das Bein zur Seite strecken. Den Unterschenkel w.o. strecken.

„kick back“ Fester Fußtritt nach hinten (Vorstellung: den Gegner auf Unterschenkelhöhe zu treffen). Das Knie nach vorne oben anheben, dann das Bein leicht angewinkelt nach hinten strecken. Unterschenkel wie vorher strecken.

„Weltmeister“

Die TN bilden einen Innenstirnkreis. Im Mittelpunkt des Kreises befinden sich zwei „Kontrahenten“. Diese beiden TN „kämpfen“ um den Weltmeistertitel. Sie führen zuvor erlernte Arm- und Beinbewegungen aus. Die übrigen TN marschieren auf der Stelle und klatschen dabei in die Hände. Nach einiger Zeit treten zwei neue TN den „Kampf“ um den Weltmeistertitel an.

„Siegerehrung“

Alle TN stehen nun im Innenstirnkreis und führen zu Tai-Chi Musik verschiedene Arm- und Beinbewegungen in entsprechender Geschwindigkeit aus. Nach einiger Zeit löst sich der Kreis auf und die TN marschieren (zu Tai-Chi Musik oder „Time to say goodbye“ von Andrea Bocelli) in der Reihe hintereinander durch das Becken und zeigen sich als stolze „Champions“ den „Zuschauern“.