

Themenschwerpunkt

Fit im Wasser

Fitnesstrainerin
Gabriela Lukas

Monika Clemens

Erika Vullriede

Hans Schmahl

SERIE
Fit im Wasser

HEFT 6/2015:
Aqua Fitness

HEFT 7/2015:
Aqua Cycling

„Wasser ist mein Element“, strahlt Monika Clemens (58) beim Betreten des Therapiezentrums Neesen. Vor 7 Jahren ist ein Typ-2-Diabetes bei Monika Clemens diagnostiziert worden. Gemeinsam mit Erika Vullriede (62) und Hans Schmahl (69), zwei Sportler mit Typ-1-Diabetes, hat sie jetzt für das *Diabetes-Journal* unterschiedliche Trainingsformen im Wasser unter die Lupe genommen – alles mit professioneller Unterstützung der Fitnesstrainerin und Motivatorin Gabriela Lukas.

Die Liste der Bewegungsvarianten im Therapiezentrum ist schier unendlich: Aqua Cycling, Aqua Pilates, Aqua Training, Aqua Power, Aqua Fatburner, Aqua Zumba, Aqua Thai Bo, Wassergymnastik oder Seniorenschwimmen. Für jeden „Wassergeschmack“ ist etwas dabei: ob Vereinstraining, offene Trainingsgruppen, Firmenfitness, von den Krankenkassen bezuschusste Präventionskurse oder auch Rehabilitations-sportkurse!

Warum sich das Training im Wasser gerade für Menschen mit Diabetes lohnt und wie die Fitnesstrainerin Gabriela Lukas die drei auch im Wasser ins Schwitzen gebracht hat, erfahren Sie in unserem aktuellen Themenschwerpunkt „Fit im Wasser“.

Fit im Wasser

Juni 2015	Aqua Fitness – Auftrieb für die Fitness
Juli 2015	Aqua Cycling – Radfahren im Wasser

Aqua Fitness – **Auftrieb** für die Fitness

Hans Schmahl segelt auf der Ostsee, Erika Vullriede bevorzugt Nordic Walking an den Stränden der Ostsee, und Monika Clemens liebt die Nordsee seit der Kindheit – hat sogar schon ein Jahr auf Norderney gelebt und gearbeitet; die Begeisterung für das Wasser und ihr Diabetes verbindet die drei. Was liegt da näher, als sich Auftrieb für die Fitness auch fernab von Nord- und Ostsee zu suchen?

Das Körpergewicht reduziert sich im Wasser um bis zu

90 %

Aqua Fitness ist der Oberbegriff für die vielen Varianten des Trainings im Wasser: Aqua Jogging, Aqua Cycling, Aqua Pilates, Aqua Training, Aqua Power, Aqua Fatburner, Aqua Zumba, Aqua Thai Bo ... Die Angebotsvielfalt kann für Einsteiger am Anfang schon etwas verwirrend sein.

„Durch den Auftrieb des Wassers wird eine Art Schwerelosigkeit erzeugt, das Körpergewicht reduziert sich im Wasser um bis zu 90 Prozent, dadurch sind alle Trainingsformen gelenkschonend“, so die Fitnesstrainerin Gabriela Lukas. „Zudem sorgt der Wasserwiderstand für einen gesteigerten Energieverbrauch und hilft damit auch bei einer nicht selten gewünschten Gewichtsabnahme.“

Gabriela Lukas weiß, wovon sie spricht: 30 kg hat die sympathische Fitnesstrainerin durch Ernährungsumstellung und vor allem reichlich Bewegung abgenommen – an Land und eben im Wasser. „Ihre Begeisterung für die Bewegung wirkt ansteckend“, Erika Vullriede ist angetan von Gabriela Lukas. **Gewichtsoptimierung, Körperperformance** und natürlich körperliche Fitness sind Erika Vullriede beim Training im Wasser besonders wichtig. Für Hans Schmahl geht es nach Jahren der Schreibtischarbeit in erster Linie um die **Verbesserung der Fitness**. Gelenkschonendes Training steht für Monika Clemens im Vordergrund. Bedingt durch einen Verschleiß in den Gelenken kommen viele Sportarten für Monika Clemens kaum in Frage. Der Auftrieb des Wassers und die angenehme Wassertemperatur (28 bis 31 °C) bieten optimale Voraussetzungen für ein schmerzfreies Training.

„Musik ist die Motivation“, sagt Gabriela Lukas, die ihre Teilnehmer über ein Headset-Mikrofon entweder aus



Erika Vullriede: „Die Begeisterung für Bewegung im Wasser ist ansteckend!“

dem Wasser oder vom Beckenrand ständig anfeuert. Pop, Rock oder fetzige lateinamerikanische Rhythmen beim Aqua Zumba – für jedes Training findet sich die richtige Musik. 45 Minuten dauern die Kurse: „Danach weiß man, was man getan hat“, schmunzelt Hans Schmahl.

Wichtig: Unterzuckerungen vorbeugen!

Die konsequente Vorbeugung von Unterzuckerungen ist für den Segler nicht nur auf hoher See wichtig, sondern gerade auch beim intensiven Training im Wasser. 150 bis 180 mg/dl (8,3 bis 10,0 mmol/l) sollte der Blutzucker vor dem Training sein. Mindestens so wichtig wie der absolute Blutzuckerwert ist aber der Blutzuckertrend, der nicht fallend sein darf. Den Trend erfährt man nur, wenn der Blutzucker mehrmals vor dem Training gemessen wird oder man ein **System zur kontinuierlichen Glukosemessung** hat. Zur Sicherheit empfiehlt es sich, ein wasserdicht verpacktes Glukosegel mit ins Wasser zu nehmen.

Aqua Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining, das die allgemeine Leistungsfähigkeit und vor allem **Herz und Kreislauf** trainiert; vor dem Sprung ins Wasser sollten daher gerade Menschen mit Diabetes ihr geplantes Trainingsprogramm mit einem Arzt abstimmen. Danach steht dem gelenkschonenden, gesundheitsfördernden Bewegungsspaß im Wasser nichts mehr im Wege – egal ob an Nord- und Ostsee oder im Wasser auf dem „Festland“.



Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel.: 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Aqua Fitness – Varianten für Jung und Alt

Aqua Gymnastik

... wird unterteilt in 2 Leistungsstufen: Aqua Training und Aqua Power. Neben Ausdauer und Kraft werden Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Aqua Training gilt als effektives, aber leichtes Ganzkörpertraining.

Aqua Power hingegen ist ein hochintensives Training. Der Einsatz zusätzlicher Trainingsgeräte (Aqua Disc, Aquahantel, Aquagürtel, Poolnudel) erlaubt viele Trainingsvarianten mit unterschiedlichen Zielsetzungen.



Aqua Fatburner

... richtet sich vor allem an Menschen mit Übergewicht.

Es ist ein Herz-Kreislauf- und Muskelfestigungstraining. Aqua Power unterstützt beim Abnehmen, beim Muskelaufbau und bei der Straffung der Figur. Die intensiven Bewegungen im Wasser führen zu einer wohltuenden Massage des Bindegewebes.

Aqua Zumba

... ist eine Variante für alle Zumba-Liebhaber. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Aqua Pilates

... kombiniert klassische Übungen im Wasser mit speziellen Pilates-Prinzipien. Atmung, Stärkung der Körpermitte, Körperhaltung und Körperwahrnehmung stehen im Mittelpunkt der Übungen.

Aqua Thai Bo

... ist ein Ganzkörpertraining im Wasser mit Elementen aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen zu Musik. Aqua Thai Bo verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, Muskelausdauer und -stärke und optimiert die Körperhaltung.

Aqua Cycling

... kombiniert auf speziellen Aqua Bikes die Vorteile des Radfahrens mit der gesunden Wirkung des Wassers.