

SERIE
Fit im Wasser

HEFT 6/2015:
Aqua Fitness

HEFT 7/2015:
Aqua Cycling

SERIE
Sportabzeichen

HEFT 8/2015:
Standweitsprung



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) spielt Fußball, zum Beispiel für den FC Diabetologie! Im Mai gab es ein 0 : 4 gegen den FC Bundestag.

30 Minuten
Aqua Cycling
verbrauchen ca.
400 kcal



Aqua Cycling

– Fahrradfahren im Wasser

„I am titanium ...“, schallt es durch das Therapiezentrum Neesen. Angetrieben durch die Rhythmen von David Guetta und die lautstarken Anweisungen ihrer Fitnesstrainerin Gabriela Lukas strampeln Erika Vullriede, Monika Clemens und Hans Schmahl um die Wette. Radfahren zählt zu ihren Hobbys – im Wasser allerdings treten die drei Diabetiker zum ersten Mal.

„Spaß hat es gemacht, der Sport passt zu mir“, ist Hans Schmahl nach der Trainingseinheit sichtlich begeistert vom Aqua Cycling. Trainiert wird auf Aqua Bikes im Nichtschwimmerbecken bei einer Beckentiefe von etwa 130 cm. Aqua Cycling ist in erster Linie ein **Herz-Kreislauf-Training**. Durch Positionswechsel wie Sitzen, Stehen und Schweben, unterschiedliche Einstellungen am Bremssystem und Änderungen der Trittschwindigkeit können Belastungen individuell variiert werden. „Richtig anstrengend wird es, wenn die Arm- und Oberkörperübungen dazukommen“, sind sich Erika Vullriede und Monika Clemens einig; gern ergänzt durch bunte Trainingsscheiben, Aqua Discs, die den Widerstand erhöhen, können so zusätzlich ganze Muskelketten von Arm und Oberkörper, aber auch die Koordination effektiv trainiert werden.

Wasserwiderstand und die angenehme Wassertemperatur von ca. 30 °Celsius fördern den Trainingseffekt. Die Durchblutung von Haut,

Bindegewebe und Muskulatur wird durch die Massagewirkung des Wassers unterstützt. Der Energieverbrauch ist im Vergleich zu vielen Aktivitäten an Land höher. Konstitution des Sportlers sowie Trainingsintensität bestimmen den individuellen Energieumsatz. „400 Kilokalorien haben unsere drei Sportler sicherlich jeweils verbraucht“, schätzt die Fitnesstrainerin Gabriela Lukas den Energieumsatz nach der intensiven Trainingseinheit von 30 Minuten ein und ergänzt noch: „Und das alles ohne Muskelkater!“

Angesichts der vielen Variationen in Intensität und Umfang verwundert es kaum, dass Aqua Cycling **vom Bewegungseinsteiger bis zum Leistungssportler** mit viel Freude durchgeführt wird. Neben unterschiedlichen Sportvereinen haben auch die **Bundesliga-Handballspieler** von GWD Minden mit ihrem schwedischen Superstar Dalibor Doder die Vorteile des Trainings auf dem Aqua Bike im Therapiezentrum Neesen schon entdeckt.



Bundesliga-Handballspieler Dalibor Doder

Was sollten Menschen mit Diabetes beachten?

Wie bei allen Formen der Aqua Fitness gilt es, Unterzuckerungen im Wasser unbedingt zu vermeiden. Intensives Training und heiße Rhythmen können die Wahrnehmung von Unterzuckerungen mitunter stören, daher sind Blutzuckerwerte bei unterzuckerungsgefährdeten Diabetikern zwischen 150 und 180 mg/dl (8,3 und 10,0 mmol/l) in der Regel beim Einstieg ins Wasser erforderlich. Eine ärztliche Untersuchung vor dem ersten Training ist unbedingt zu empfehlen. Auch wenn das Verletzungsrisiko gegen Null geht, kann es vor allem beim Vorliegen einer Neuropathie zu Verletzungen der Füße durch die Pedale kommen; man sollte also an den erforderlichen Neoprenschuhen nicht sparen. Bei Bedarf können Orthopädienschuhmacher die Neoprenschuhe mit einer festeren Sohle optimieren. Erika Vullriede, Monika Clemens und Hans Schmahl haben die Erlebnisreise im Wasser genossen. Während Hans Schmahl das Aqua Cycling für sich entdeckt hat, bevorzugen Erika Vullriede und Monika Clemens die Vielfalt der Aqua Gymnastik. Die Wassergeschmäcker sind eben unterschiedlich. ❖

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

Annette Preuß-Machlitt,
Physiotherapeutin



Die Wasserbewegerin

„Trainiere im Wasser – sei fit an Land“, lautet ein Motto in dem von Annette Preuß-Machlitt geleiteten Therapiezentrum in Neesen. Am Rande eines Trainingstages hat Dr. Meinolf Behrens mit der Physiotherapeutin gesprochen, die mit ihrem Team Menschen aller Altersgruppen im Wasser bewegt.

Dr. Meinolf Behrens: Wer bewegt sich bei Ihnen im Wasser?

Annette Preuß-Machlitt: Ab dem 3. Lebensmonat kann die Wasserkarriere der Kleinsten praktisch beginnen. Wir führen *Babykurse* für unterschiedliche Altersgruppen durch. In der *Wassergewöhnung* ab dem 2. Lebensjahr werden die Grundlagen des Schwimmens spielerisch vermittelt. Nach dem *Seepferdchen-Kurs* können die Kinder mindestens 25 m Schwimmen. Im anschließenden *Seeräuber-Kurs* wird das Erlernte vertieft, und die Kinder entdecken neue Schwimmtechniken.

Bei der Aqua Fitness in all ihren Varianten sind praktisch alle Generationen vertreten. Für unsere Senioren gibt es eine altersgemäße Wassergymnastik oder auch das Seniorenschwimmen.



Behrens: Mit 3 Stichworten – was spricht für ein Training im Wasser?

Preuß-Machlitt: Es ist zweifelsfrei ein **effektives Herz-Kreislauf-Training**, dabei **gelenkschonend** und natürlich mit einem hohen **Spaß-Faktor** verbunden.

Behrens: Was ist, wenn ich nicht sicher schwimmen kann?

Preuß-Machlitt: Therapiebecken sind in der Regel so gestaltet, dass Jugendliche und Erwachsene zumindest in bestimmten Bereichen des Beckens stehen können. So ist das auch bei uns. Dann kann man unbeschwert an der Aqua Fitness teilnehmen. Natürlich sollten die jeweiligen Trainer informiert sein, wenn jemand nicht schwimmen kann.