



Zirkeltraining an speziellen Geräten im Wasser – mit diesem besonders effektiven Konzept starten die Stadtwerke Gießen nach den Sommerferien in die Aquafitness-Saison.

Fitness steht nach wie vor hoch im Kurs. Doch nicht jeder kann oder möchte an den üblichen Kraftmaschinen im Studio trainieren. „Speziell Menschen mit Gelenkproblemen oder Rückenbeschwerden bereitet das Training an herkömmlichen Geräten Schmerzen“, weiß Dr. Uwe Schlünz. Deshalb entwickelte der Sportwissenschaftler im Rahmen seiner Promotion einen neuartigen Gerätepark fürs Wasser und ein dazu passendes Trainingskonzept, nach dem die Stadtwerke Gießen künftig im Rahmen ihrer Aquafitness-Kurse arbeiten werden.

Das AquaBack-System bietet entscheidende Vorteile: eine hohe Bewegungsqualität und effektives Training. „Wir haben

bei der Entwicklung größten Wert auf runde, physiologische Bewegungsabläufe gelegt“, erklärt Dr. Uwe Schlünz. Diese saubere Bewegung erreichen die innovativen Geräte durch ihre Konstruktion. Sie generieren den Widerstand hydraulisch – mit einem patentierten Zylinder. An diesem lässt sich die zu überwindende Kraft in drei Stufen einstellen.

Das zweite Plus: Im Gegensatz zum üblichen Gerätetraining gibt es bei AquaBack kein Zählen der Wiederholungen – die Belastung wird über die Zeit gesteuert. Konkret bedeutet das: Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren die Kursteilnehmer dreimal 60 Sekunden an einem Gerät, jeweils unterbrochen von zehn Se-

kunden Regenerationspause. Drei der Geräte – der AquaBack, der Aquapullpress und der Aquadip – ermöglichen das Training der beiden gegensätzlich wirkenden Muskelgruppen in einem Durchgang. Denn sie bieten in beiden Bewegungsrichtungen einen Widerstand. Der AquaBack trainiert also die Rückenstrecker und die gerade Bauchmuskulatur. Der Aquapullpress fordert die Brust-, Armstreck- und vordere Schultermuskulatur beim Drücken, beim Ziehen werden Teile der Rückenmuskulatur, die Muskeln der hinteren Schulter und die Armbeuger belastet.

Nach den drei Minuten wechselt die Gruppe zur jeweils nächsten Station. Die ist nicht zwangsläufig ein Gerät, sondern

## AquaBack® testen – Kurse buchen

Vom 20. August bis zum 20. September bieten die Stadtwerke Gießen AquaBack-Schnupperstunden an. Sie finden während der Zeiten statt, in denen bislang das freie Training terminiert war. Weil die Plätze begrenzt sind, bedarf es einer telefonischen Anmeldung ab dem 1. August bei Christina Schmiedel, werktags zwischen 8 und 12 Uhr unter 0641 708-1411.

Die verschiedenen Kurse starten Ende September. Sie erstrecken sich über jeweils zehnmal 45 Minuten und kosten jeweils 100 Euro (Eintritt inklusive). Die Kurse finden montags bis freitags zu verschiedenen Zeiten statt. Anmeldung bei Christina Schmiedel, Telefon 0641 708-1411. Natürlich können Sie sich auch per E-Mail anmelden: [cschmiedel@stadtwerke-giessen.de](mailto:cschmiedel@stadtwerke-giessen.de)

auch einmal eine Übungssequenz mit Wasserhandeln oder Poolnudeln. An dieser Station wird dann wieder dreimal eine Minute gearbeitet. Eine kurze Entspannungseinheit beendet das Training. Auf diese Weise gelingt es, in nur einer Dreiviertelstunde ein intensives Ganzkörpertraining zu absolvieren, das die Aspekte Kraft, Ausdauer und Koordination optimal berücksichtigt und obendrein noch Spaß macht. Denn speziell auf das Training abgestimmte Musik sorgt für gute Laune und für ein perfektes Timing.

### Die Gesundheit im Fokus

Das AquaBack-Konzept zeichnet sich vor allem durch seine gelenkschonenden Bewegungen aus. Aber auch die angenehme Wärme des Wassers und sein Druck führt zu einer ganzen Reihe positiver Effekte. Zum Beispiel kommt es durch die Bewegung zu einer Art Massage der Muskulatur, die wie eine Lymphdrainage wirkt. Zudem hemmt das warme Wasser einige Schmerzrezeptoren. Daher verursacht Bewegung unter Wasser weniger Schmerzen als eine vergleichbare Belastung an Land.

In zahlreichen Studien konnte Dr. Uwe Schlünz die Effektivität seines AquaBack-Trainings belegen. Folgerichtig dürfte es sich für so manchen Fitnessfreund lohnen, das schonende Training einmal in der Ringallee auszuprobieren. Einzige Voraussetzung: Weil die AquaBack-Kurse im Tiefwasser stattfinden, müssen alle Teilnehmer schwimmen können.



Speziell entwickelt für den Einsatz im AquaBack-Zirkeltraining: Das Aquaback-Bike ermöglicht über das spezielle Getriebe eine sehr saubere, runde Trittbewegung.