

# Alles ist möglich – im Wasser

## Teil 1: Die Grundlagen des Aquatraining-Konzepts | Margot Zeitvogel-Schönthier

*Gymnastik im Wasser steht nicht mehr im Ruf nur etwas für Übergewichtige, Senioren und Kranke zu sein. In Form dieser speziellen Methode des Aquatrainings/-therapie eröffnet es neue Wege für alle Hobby- sowie leistungsorientierten Freizeit- und Spitzensportler [1]. Mein ganzheitliches Trainings- und Therapiekonzept im Wasser steht seit 1979 für Rehabilitation und Prophylaxe im Sport-, Beruf und Alltag. Im ersten Teil zeige ich Ihnen die Grundlagen meines Konzeptes auf.*

In den ersten Wochen meiner Anstellung als Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin im Rupertusbad von Bad Reichenhall (1979), stellte ich schnell fest, dass sich die Menschen bei den damals üblichen kurgymnastischen und sanften therapeutischen Einzelanwendungen eher unterfordert als behandelt fühlten.

Der einzige interessante Zeitpunkt war der, zu beobachten, wie Menschen aufgrund der physikalischen Gesetzmäßigkeiten, die im Wasser vorherrschen, fast

kindliche Gesichtszüge und ein Strahlen in den Augen bekamen, wenn der Körper im Wasser eintauchte. Auch schien es in diesem Moment völlig unwichtig zu sein, was sie plagte.

Dieser Ausdruck an innerer Freude, ausgelöst durch die „wunderbare Leichtigkeit des Seins“, forderte mich heraus, gleichzeitig die Gesetze des nassen Elements und Medium Wasser besser kennenlernen zu wollen, diese zu achten, miteinzubeziehen und weiterzugeben. Zugleich war es mir ein Anliegen, meinen Patienten das Erlernen und selbstständige Ausführen von aktiven Bewegungen zu vermitteln, ohne dass ich unterstützend mit ihnen im Wasser war.

### Im Wasser ist fast alles möglich

Jeder Mensch hat seine individuellen alltags-, berufs- und sportartspezifischen Bewegungsmuster. erinnert man sich an eine typische Bewegung, resultiert aus der Vorstellungskraft und dem Vorhandensein der Sinneskörper (Wahrneh-

mungsorgane) mit Hilfe der Spiegelneuronen ein intuitives Nachahmen [2] der Bewegungsmuster.

Der Vielfalt von Ausführungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt, die mich bis heute faszinieren, animieren und antreiben (s. Abb. 1).

*Wo im Trockenen unter Belastung noch nicht präzise trainiert werden kann oder darf, leistet das Element und Medium Wasser ausgezeichnete Arbeit.*

So habe ich aus der herkömmlichen Wassergymnastik mit dem von mir entwickelten **Aquatraining** eine moderne gemacht.

### Was bedeutet Training?

Training ist der Sammelbegriff aller Maßnahmen! Rehabilitation gehört auch dazu und fühlt sich viel gesünder an, wenn man sagen kann „ich gehe zum Training“ und nicht „ich muss zur Therapie“.

Training sorgt dafür, dass wir uns steigern und uns stabilisieren. Ebenso lernen wir uns zu reduzieren, zum Beispiel durch Entwöhnung von falschen Bewegungsmustern. Es dient uns zur systematischen Vorbereitung auf Ziele und Vorstellungen, egal ob verletzt oder nicht.

*Konditionstraining muss dabei sein – in jede Richtung und richtig!*

Aus biologischer und medizinischer Sicht bedeutet Training die funktionelle Anpassung und Umstellung, die wir für unsere konditionellen Bereiche wie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit benötigen. Das ist metabolisch und morphologisch nachweisbar. Der Anpassungsprozess orientiert sich nach dem Trainingsreiz, der die sportart- und therapiespezifische Kondition, den sogenannten Leistungszustand, bestimmen wird.

Die konditionelle Stärke richtet sich aber nicht nur allein nach der physischen Beweglichkeit oder Reizsetzung, sondern zu gleichem Anteil auch nach der psychischen. Dazu zählen die mentale Stärke, das aufeinander- und nebeneinander-



*Abb. 1: Andreas Wellinger, Olympiasieger Skisprung, bei Rehamaßnahme nach einer Verletzung 2014. Er hatte eine Wirbelsäulenstauchung und wurde nach Luxation des Schlüsselbeingelenks operativ versorgt. Anschließend wurde er eigenständig an gewohntes Bewegungsverhalten heran geführt und sein Selbstvertrauen nach dem Sturzerlebnis aufgebaut.*

stellen der koordinativen Fähigkeiten, die technischen/taktischen Fähig- und Fertigkeiten sowie das mitbestimmende Geschicklichkeitstraining [3].

Ab diesem Zeitpunkt des Trainingsgewinnes, den man für jede Sportart und Bewegungsalltag benötigt, kann das Aquatraining begleitend und/oder unterstützend helfen.

Damit eine noch bessere Leistungs- und Anpassungsfähigkeit im psycho-physischen Bereich erfolgen kann und wir uns damit auch vor Verletzungen besser schützen können, lassen sich im Wasser unter Berücksichtigung der Ausbildung beziehungsweise Schärfung der Sinne, diese nachhaltiger trainieren, verbessern und wiedererwecken.

## Die wichtigsten Sinne

Beim Aquatraining sind fünf Sinne besonders wichtig [4]:

- Gesichtssinn
- Gehörsinn
- Tastsinn
- Gleichgewichtssinn
- Muskel- und Bewegungssinn

Im Folgenden wird deren Funktion und Bedeutung näher erörtert.

### Gesichtssinn

Er bietet Orientierung und Sicherheit:

- Wo befinde ich mich?
- Gefällt mir die Umgebung?
- Wie tief ist das Wasser?

- Driftet mein Körper von der gewünschten Bewegungsrichtung ab oder kann ich den Ausgangspunkt halten? (s. Abb. 1).

### Gehörsinn

Auch er bietet Orientierung und hilft beim Ausüben des (richtigen) Trainings:

- Gleichmäßiges Wassergeräusch durch erzeugte Bewegungen
- Einseitiges Trainieren ist erkenn- und hörbar! (s. Abb. 2)

### Tastsinn

Er hilft dabei den Wasserdruck, Auftrieb, die Berührung und Temperatur zu registrieren. 28° C ist die optimale Trainingstemperatur, bei absoluter Regeneration oder Mentaltraining sollte auf 30 bis 32° C erhöht werden. Schweißausscheidung ist im Wasser schwieriger, da kein Wärmestau durch Kreislaufbelastung erfolgen kann.

Eine Erhöhung des Wassergewichts kann durch Lösung von Mineralien, zum Beispiel von Salzen, auch erreicht werden. Außerdem kann die Auftriebskraft, die sich entgegen der Gravitation richtet, dort als Hilfe eingesetzt werden, wo die Kontraktionsstärke der Muskeln nicht mehr

## Buchtipps



Das Z-AQUATRaining™ eröffnet neue Wege für alle Hobbysportler sowie leistungsorientierte Freizeit- und Spitzensportler. Sportärzte und Trainer empfehlen die schonende und effektive Gymnastik im Wasser. Vorbei sind die Zeiten der Überbelastung und Verspannungen. Muskeln und Gelenke werden im Wasser auf gesunde Weise trainiert, der Körper wird intensiv massiert, Kreislauf und Atmung kommen auf Touren. Z-AQUATRaining™ eignet sich gleichermaßen für Leistungsoptimierung und die Rehabilitation nach Sportverletzungen. Dafür bietet dieses Buch eine vielfältige Mischung aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Laufformen und Entspannungspraktiken. Vom leichten Einstieg für Freizeitsportler bis zum attraktiven Angebot für Leistungssportler.

*AQUATRaining, Die Pool-Position*

*Margot Zeitvogel-Schönthier*

*172 Seiten, Taschenbuch*

*ISBN 978-9808844-1-9, 24,90 Euro*

*Zeitvogel-Schönthier Verlag, Bad Reichenhall*



Abb. 2: Wie hört sich der „Scheibenwischer“ an? Die Meterpower (1 Meter lange Poolnoodle) mit gestreckten Armen gleichmäßig stark von links nach rechts und umgekehrt durch das Wasser ziehen. Beine stehen in der Grätschstellung, Fuß- und Kniespitzen leicht auswärts. Hüfteinwärtsdrehung zum gegenüberliegenden Arm.



Abb. 3: Skirennläuferin nach Patellaspitzensyndrom beim Joggen im Wasser. Sogwiderstände lösen die „akquative“ (von aktiv und aqua) Bewegungsmassage aus. Am Platz Joggen und immer schneller werden. Optimale Massagewirkung bei 28° C.

ausreicht, die Schwerkraft zu überwinden [5]. Also bei schlaffen unvollständigen Bewegungslähmungen, Bewegungsschwächen. Es bewirkt eine Tonusminderung (auflockernd, entspannend). Die Kombination aus Wasserdruck und Widerstand wirkt massierend auf die Haut. Dabei bestimmt die Trainingsintensität die Durchblutung durch Reibungen und Knetungen des Wassers (s. Abb. 3, S. 15). „Wenn man schöne Beine haben will, muss man sie von den Blicken der Männer



### Margot Zeitvogel-Schönthier

Seit 1979 entwickelt die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin Margot Zeitvogel-Schönthier die moderne Wassergymnastik und wendet sie an. Sie ist Pionierin und Expertin der Trainings- und Therapiemethode von Aquatraining und Zeitvogel™ sowie Autorin und Produktentwicklerin seit 1987.

Seit 1992 ist Zeitvogel-Schönthier Verlegerin und Herausgeberin des ZSV (Zeitvogel-Schönthier Verlag) und war Dozentin für Aquatraining an den Universitäten für Sportwissenschaften in Salzburg, Innsbruck, Heidelberg, Saarbrücken und Magglingen.

Sie ist seit 1982 selbstständig mit der Sport- und Gesundheitspraxis WET'n DRY™ und arbeitet mit Trainern (z. B. ÖSV, DSV) und Sportmedizinern zusammen. Unter anderem ist Zeitvogel-Schönthier als Dozentin für das Mittendorf Institut, Sportmedizinische Fort- und Weiterbildung in Berchtesgaden tätig und kann bereits zahlreiche Veröffentlichungen in internationalen Medien vorweisen.

#### Kontakt:

info@aquatraining  
www.aquatraining.de

massieren lassen“, sagte einst Marlene Dietrich. Der Marsch durch's Wasser bringt mehr.“ [6]

#### Gleichgewichtssinn

Er ist dafür verantwortlich, dass die Lageveränderung des Körpers durch den Auftrieb des Wassers stattfindet und vermittelt eine scheinbare Schwerelosigkeit in Verbindung mit den koordinativen Fähigkeiten. Das Nerv-Muskelzusammenspiel ist eine besondere Art der Anpassung des Bewegungsapparates.

Er fördert außerdem Kondition/Konzentration: Der Kopf als Antenne steuert die Bewegungen.

#### Muskel- und Bewegungssinn

Auftrieb und Wasserwiderstand stellen dem Körper die Zeit, die er benötigt, um die Muskulatur bewusst wahrnehmen zu können, zur Verfügung. Im Zeitlupentempo können so Fehler korrigiert werden. Dabei kann das Tempo vermindert oder gesteigert werden. Dadurch wird ein optimales Körperverhalten im Einklang mit sich und dem Körper gefördert. Das ist eine Voraussetzung für Leistung.

An Land lassen sich die spezifischen Trainingsmethoden nicht austauschen, das heißt von einem reinen Herz-Kreislauf-Training ist keine Kraftzunahme und von einem reinen Krafttraining keine Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu erwarten [7].

Während im Wasser je nach Trainingsmethode diese beiden Trainingskomponen-

ten gleichzeitig miteinander arbeiten und ineinander übergehen, bedeutet das für alle Körpersysteme, dass Trainingsreize gesetzt werden, die über das normale Maß an Belastung hinausgehen. ■

*In der Januar-Ausgabe wird die zweiteilige Serie fortgesetzt. Es wird dann genau aufgezeigt, welchen Einfluss das Element und Medium Wasser auf das Training hat und wie es sich auf den Körper auswirkt.*

### Literaturhinweis

- [1] Zeitvogel M.: AQUATRaining, Übungen und Programme, Reinbek 1992, rororo Sport, Erstausgabe 2. u. 3., völlig überarbeitete Auflage mit neuem Teitel und Verlag. Zeitvogel M.: AQUATRaining, die Pool-Position, Bad Reichenhall 2005, 2015, ZSV
- [2] Düllings C: Spiegelneuronen-Gehirnzellen, die emotionale Empathie ermöglichen, Empathie Akademie, 19. Juni 2013
- [3] Fachschriftenreihe des Österreichischen Skiverbandes TRAINERAKADEMIE 1988 Referat Trainerwesen 1/5, Training im Wasser von Margot Zeitvogel, S. 67-72, Innsbruck
- [4] Zeitvogel M.: AQUATRaining, die Pool-Position, Bad Reichenhall 2005, ZSV
- [5] Schöning N.: Bewegungstherapie im Wasser, Stuttgart 1988, Fischer
- [6] SPORTS INTERNATIONAL: Neue Kraft aus Wasser, Hamburg 1/88, Gruner + Jahr GmbH & Co KG
- [7] Mühlfriedel B.: Trainingslehre, Frankfurt 1991, Verlag Diesterweg Sauerländer
- [8] <http://aquatraining.de/aquatraining>

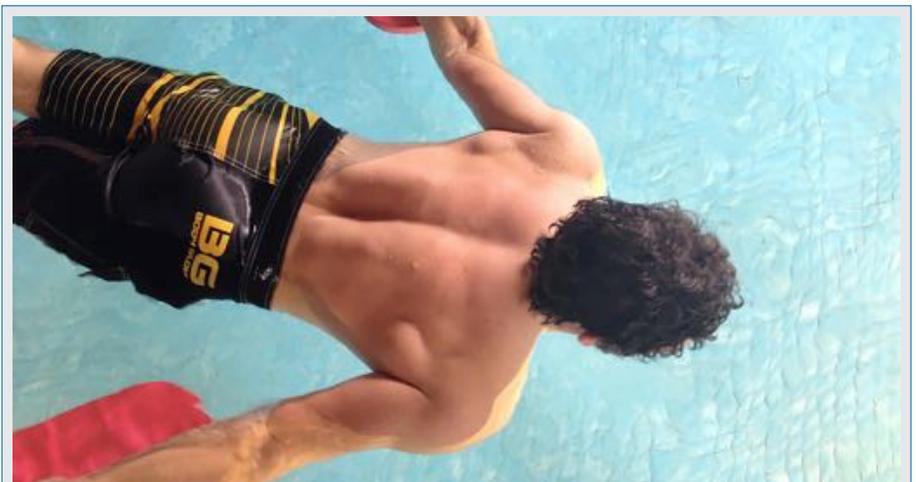


Abb. 4: Kräftigung der Rückenmuskulatur eines Skicrossers aufgrund muskulärer Dysbalancen. Hilfsmittel: Zwei Bretter mit Auftriebswirkung von je 5 kg. Gleichmäßig einsetzende Druckausübung mit den Händen auf die Bretter, bewirkt kontrollierte Ansteuerung und ausbalancieren aller Muskeln gegen die Dichte und Auftriebskraft des Wassers und der Bretter.