

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>

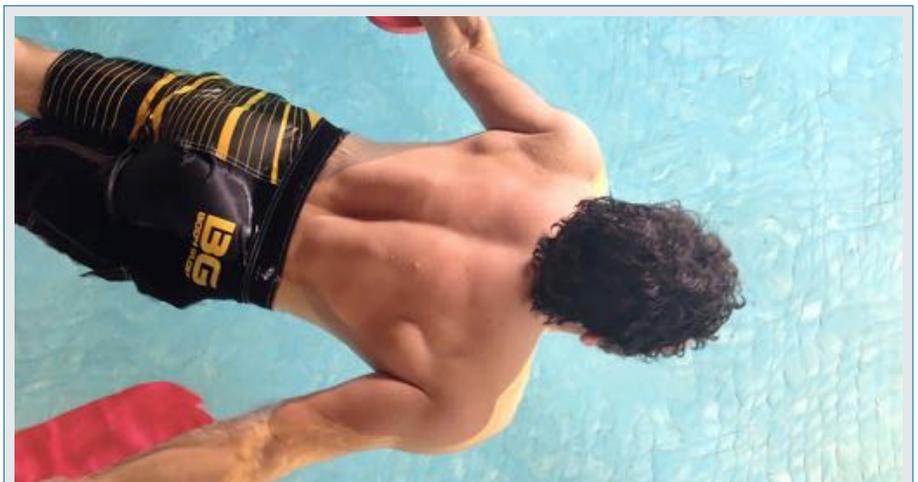


Abb. 4: Kräftigung der Rückenmuskulatur eines Skicrossers aufgrund muskulärer Dysbalancen. Hilfsmittel: Zwei Bretter mit Auftriebswirkung von je 5 kg. Gleichmäßig einsetzende Druckausübung mit den Händen auf die Bretter, bewirkt kontrollierte Ansteuerung und ausbalancieren aller Muskeln gegen die Dichte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

Alles ist möglich – im Wasser

Teil 2: Die Bedeutung und Wirkung des nassen Elements | 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 zweiten Teil gehe ich etwas näher auf das Medium und Element Wasser und seine Bedeutung für den Körper ein.

Die Wasserdichte ist etwa 800-mal höher als die Dichte der Luft. Sie ist zwar nicht sichtbar aber dafür in seiner Erinnerung fühlbar. Denken Sie an Ihren ersten Bauchklatscher, der eigentlich ein Kopfsprung werden sollte.

Sie bestimmt unter anderem auch den Kraftaufwand bei Bewegungen im Wasser (s. Abb. 1).

Der Auftrieb ist eine Kraft, die der Erdanziehung entgegen wirkt. Durch das fast gleiche spezifische Gewicht des Wassers und des Körpers wirkt der Auftrieb entlastend auf den Bewegungsapparat (Stützapparat) und bringt mehr Beweglichkeit, da das Körpergewicht von etwa 70 kg an Land auf ungefähr 7 kg im Wasser reduziert wird.

Der statische Auftrieb wird auch durch die Dichte des menschlichen Körpers bestimmt. Einen etwas geringeren Auftrieb haben schlanke, muskulöse Menschen, als Personen mit höherem Fettanteil.

Die Überwindung der körpereigenen Schwerkraft beim Heben eines gestreckten Beins fällt plötzlich leicht!

Wie kommt das gestreckte Bein auf den Boden zurück?

Zwei Arten von Auftrieb müssen unterschieden werden: Der statische, sich im Wasser treiben zu lassen und der dynamische, um das gestreckte Bein gegen die Dichte aktiv zu senken.

Je größer der Widerstand, desto intensiver die „akquative“ (von aktiv und aqua) Bewegungsmassage.

Die gestreckte Beinhaltung hat somit eine kräftigende Wirkung, denn die Wasserverdrängung und die dadurch bedingte Bremswirkung (Widerstand des Wassers) lösen automatisch eine muskuläre Kettenreaktion im gesamten Körper aus.

Auftrieb schützt nicht nur vor Überbelastung, sondern fördert die inter- und intramuskuläre Koordination, Entspannung und das Einstudieren von technischen Bewegungsabläufen im Zeitlupentempo.

Da der dynamische Auftrieb Wellen und Strömungen erzeugt, kann der statische, wenn beide in die gleiche Richtung wirken, erhöht werden (vgl. Abb. 3, S. 15 in der CO.med 12/2017).

Beim jeweiligen Abspringen des Vorderfußes und Heben des Oberschenkels entwickelt sich aufgrund der schnellen Bewegung eine Wasserverdrängung mit gleichzeitigen Verwirbelungen und daraus resultierender Sogwirkung, die auf die Haut und das darunter liegende Gewebe einwirken. Im Hinblick auf die Massagewirkung, die dabei entsteht, ist der dynamische Auftrieb von sehr großer Bedeutung.

Nach der Hebephase erfolgt das Absinken auf den Boden. Dieser Prozess ist aus Gründen der Bremswirkung weitaus weniger dynamisch als der Absprung. Auch hier entsteht eine „flatterhafte, verzerrte, massierende Bewe-

gung“. Damit werden nicht nur die muskulären Hauptstränge, die bei Skippings an Land benötigt werden, aktiviert, sondern vor allem die tiefer liegenden, eventuell bis dato untrainierten kleineren Muskelpartien ange-regt. Dieser Reiz pflanzt sich durch die gesamte Skelettmuskulatur fort und gibt nach beendetem Training das wohlige Gefühl des völlig beanspruchten Körpers.

Wie Wasserdruck und -widerstand wirken

Druck und Widerstand trainieren die Atmung, stärken den Kreislauf und machen eine tolle Figur, auch dank der akquativen Bewegungsmassage.

Der Druck, gemessen bei einer Eintauchtiefe des Körpers bis zum Hals, verringert den Umfang des Thorax um zirka 1,0 bis 3,5 cm und am Bauch um 2,5 bis 6,5 cm. An den Beinen ist die Wirkung um ein Vielfaches höher als beim stärksten Kompressionsstrumpf.

Gefahr: Beim Eintauchen ins Wasser werden zunächst die peripheren Venen, dann der Bauch/Unterleib stark zusammengepresst und der venöse sowie lymphatische Rückfluss forciert. Innerhalb von Sekunden entsteht eine starke Mehrbelastung für das gesamte Herz-/Kreislaufsystem.

Beim Austritt aus dem Schwimmbecken muss der Körper den genau umgekehrten Effekt kompensieren. Der venöse Rückfluss wird in Relation zu der vorhergehenden Situation stark reduziert.



Abb. 1: Holger Schönthier, ehemaliger Biathlonprofi, Heilpraktiker/Sportheilpraktiker, Diagonalsprünge drei Wochen nach Meniskusteilresektion. Exakte Ausführung mit absolut gleichmäßigem Bewegungsrhythmus.

Die Intensität der Kraft ist durch physikalische Angaben nur schwer vermittelbar.

Wie schon erwähnt liegt die Dichte des Wassers erheblich über der der Luft. Daraus folgt, dass bei Wasserbewegungen immer Sog- und Reibungswiderstände entstehen. Gleichzeitig ist der gesamte Körper einer flächigen und partiellen Kompression ausgesetzt. Die akkumulative Bewegungsmassage bringt eine entstauende, regulierende und regenerierende Wirkung (s. Abb. 3, CO.med 12/2017, S. 15). Atemfunktion und Gefäßsysteme werden somit positiv beeinflusst.

Je schneller die Bewegungsintensität und je größer die Stirnfläche, um so größer werden Widerstand, Kraftaufwand und die Ausbildung von Technik und Taktik.

Der Widerstand ist auch von der Oberflächenvergrößerung abhängig, ob Sie mit oder ohne Trainingsmittel arbeiten. Selbst der letzte versteckte Muskel wird beim Aquatraining in seiner dreidimensionalen Funktionalität gefordert. Die natürlichen Gelenkentlastungen kehren durch diese Form des myofaszialen Trainings wieder zurück und die Knochen können an Land wieder normal und ausreichend belastet werden. Für diese Tatsache lohnt es sich zu trainieren!

Wasser hat eine beruhigende Wirkung auf den Organismus

Das bedeutet für das bloße Stehen im Wasser, dass eine Verminderung der Herzschlagfrequenz um 10 bis 15 Schläge pro Minute eintritt. Dementsprechend reagieren sowohl Herz, Atmung, Gefäßsysteme und die Muskulatur positiv auf den einsetzenden Wasserdruck und den entstehenden rhythmischen Wasserwiderstand.

Der Gesundheit zuliebe ins Wasser

Man muss nicht erst verletzt sein, damit einem das Wasser bis zum Hals stehen darf, denn fast alles, was an Land möglich ist, kann im Wasser nur gesünder sein. Konditionstraining an Land stellt den Menschen in jeder Beziehung unter Extrembelastung, da er den Faktor von Überwindung der körpereigenen Schwerkraft berücksichtigen muss, welches sehr belastend sein kann.

Beispiel: Beweglichkeit

Beim Versuch, das Bein gestreckt im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper an Land anzuheben und zu halten, versagt so manche Muskulatur (Ausnahmen: gymnastisch/tänzerische Sportarten). Man merkt sofort, wie schwer das Eigengewicht des Beines ist – erst recht im verletzten Zustand.

Der Wasserwiderstand nimmt ständig eine tragende Rolle ein: Dieselbe Übung ins Wasser verlegt, erscheint durch die Auftriebswirkung nicht nur leicht, sondern trainiert vor allem diejenigen Muskelanteile, die beim Trockentraining ausgespart werden. Im Wasser ist der Muskeltonus herabgesetzt, wodurch die Entspannungsfähigkeit der Muskeln einsetzt und die Empfindlichkeit der Muskelspindeln (muskuläre Ermüdung) eine Minderung erfährt.

Konditionstraining im Wasser ermöglicht nicht nur gelenkschonende und die Wirbelsäule entlastende Trainingseinheiten, sondern vor allem spielerisch gezieltes, schnelleres und von Erfolgserlebnissen geprägtes Lern- und Leistungsverhalten. Mit Hilfe der „scheinbaren Schwerelosigkeit“ kann die allgemeine und spezielle Beweglichkeit sowie Kraft (Kondition) enorm gesteigert werden, da Auftrieb und Widerstand, die optimalen Voraussetzungen dafür bieten.

Nachteil: Der Einfluss von fehlenden Aufprallkräften (die Landung im Wasser erfolgt immer sanft) ohne Zusatzbelastungen fehlt. Diese Krafteinwirkungen auf den Knochen werden unter anderem zur Stimulierung der Knochenbildung benötigt, die bei der Überwindung der körpereigenen Schwerkraft stattfindet. Für die Erhaltung und die Verbesserung der Knochendichte reicht Aquatraining allein einfach nicht aus [2].

Alle Beweglichkeitsübungen können ins Wasser verlegt werden!

Gezielte Übungen erhöhen die Dehnfähigkeit beziehungsweise Flexibilität der Muskeln und Sehnen sowie Anpassung der Bänder, die das Gelenk umgeben. Dadurch können Extremsituationen wie zum Beispiel Stürze oder Verdrehungen vom Gelenk unter Umständen mühelos abgefangen werden und haben somit keine beziehungsweise bedeutend harmlosere Folgeerscheinung.

Die Hebewirkung des Wassers trägt so zum Training der passiven Beweglichkeit bei – und das baut auf!

Durch die körpereigene trainierte Beweglichkeit wächst die Flexibilität gegenüber der unmittelbaren Trainingsaufgabe. Sie ist Mitvoraussetzung für eine gute Wendigkeit sowie eine gewisse Kraftausprägung und diese schützt wiederum vor Verletzungen. Um einer möglichen Beweglichkeitseinschränkung vorzubeugen, ist das Training im Wasser vor dem Trockentraining optimal (nicht länger als 15 Minuten zur Auflockerung).

Der Unterschied

Aktive Beweglichkeit hängt nicht alleine von der Kontraktions- und Dehnfähigkeit der

Agonisten und Antagonisten, sondern auch von der Kraft der Synergisten ab [3].

Passive Beweglichkeit wird an Land unter Einwirkung der Schwerkraft erzielt, zum Beispiel das Sich-fallenlassen aus dem Stand in die Hockstellung (bitte nur bei gesundem Körper ausprobieren). Folglich entsteht eine Schubbewegung nach unten, in der die Bewegungsamplitude verstärkt wird.

Dieselbe Schubbewegung wird im Wasser nicht durch die Schwerkraft, sondern auf gesunde Art und Weise mit Hilfe der Auftriebskraft und dem Einsetzen der Nachdruck- und Schubbewegung des Wassers am Ende einer Schwungphase erzeugt. Das heißt, dass generell die passive Beweglichkeit aktiv trainiert werden kann.

Im Laufe der Jahre konnte ich immer öfter die Erfahrung machen, dass Sportler, die nach dieser Methode trainiert haben, ein besseres Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsverhalten entwickelten. Begründet liegt diese Tatsache darin, dass ein bewussteres Beweglichkeitsverständnis entstanden ist und somit die nachfolgende Umsetzung auf weitere Trainingsmaßnahmen schneller erfolgen konnte [4]. Das Wasser half ihnen nicht nur, einen speziellen Muskel zu trainieren, sondern alle Muskelschlingen untereinander zu verbinden (s. Abb. 2).

Conclusio

Dieses Aquatraining-Konzept als Ganzheitsmethode stellt sich als eine Fülle von gleichzeitigen Wahrnehmungen aller Sinnesorgane dar. Das heißt, dass sämtliche Sinnesreize ineinander überfließen. Es erfolgt keine Spezialisierung auf einen bestimmten Körperteil, sondern der gesamte Körper erfährt zugleich Kräftigung, Dehnung und Lockerung [5]. Der große Vorteil dieses Trainings liegt sowohl in der Kreativität, Intensität und korrekten Ausführung der Bewegungsabläufe, als auch in der Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

Bewegungsmuster, wie Laufen, Hüpfen, Springen und vieles mehr, die wir noch aus unserer Kindheit kennen, lassen sich dadurch wieder ohne Probleme freisetzen. Das führt unweigerlich zu einer aufrechten, ausgeglichenen und somit gesünderen Körperhaltung, welches in Folge die innere und äußere Beweglichkeit stärkt.

Selbst wenn man regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche im Wasser trainiert, sich an Reihenfolgen von Trainingsplänen hält und an die besonderen Eigenschaften des Wassers gewöhnt ist, muss sich das koordinative Verhalten zu Beginn des Trainings (während der

ersten fünf bis zehn Minuten) immer wieder neu einstellen, bis Speicherung und Automatisierung der Bewegungsabläufe erfolgt sind. Dann erst kann die anfängliche „Taktlosigkeit“, in der sich die Muskulatur schließt (Anstieg der Milchsäureproduktion = Laktatanstieg), überwunden werden. Darauf folgend entsteht ein sauberer Bewegungsrhythmus, der dem Muskel hilft, sich wieder zu öffnen.

Auf allen Kontinenten haben Menschen dazu beigetragen – und tun es immer noch – Bewegung als Mittel zum Ausdruck zu erforschen und weiterzugeben.

So weiß man, dass ein sportartspezifisch gut durchtrainierter Körper einer Mannschaft zum Tor verhelfen kann. Dass, zum Beispiel ein Skirennläufer, aufgrund seiner vielseitig trainierten Muskulatur Fahrfehler leichter ausbessern, Stürze besser abfangen und somit schwerwiegende Verletzungen vermeiden kann, wodurch die Kontrolle über sich und sein Sportgerät um ein Vielfaches leichter fällt.

Abnützungs- und Verletzungsrisiken können nur minimiert werden, wenn ein gezieltes ganzkörperliches Training bei Alltags-, Berufs- und/oder Sporteinseitigkeiten Einsatz findet. Das hat zugleich den Vorteil, dass man nach Verletzungen schneller wieder fit werden kann und es auch bleibt. Durch Bewegungen im Wasser können dadurch die gesamten Therapie- und Trainingsformen verwirklicht werden. ■

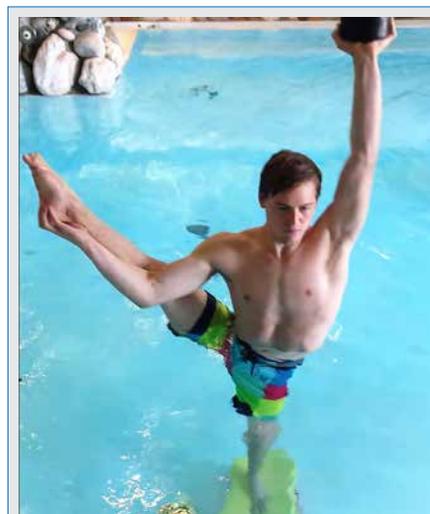


Abb. 2: Akrobatik-Untermann bei Reha-maßnahme nach Bandscheibenprotrusion L3/L4. Einbeinstand mittig auf 3 Brettern, Erhöhung um 15 kg Auftriebskraft, die von unten kommt. Zentralisierung der gesamten Körperspannung mit zusätzlichem Gegengewicht einer Hantel von nur 5 kg.

Literaturhinweis

- [1] Zeitvogel M.: AQUATRaining, Übungen und Programme, Reinbek 1992, rororo Sport, Erstausgabe 2. u. 3., völlig überarbeitete Auflage mit neuem Titel und Verlag. Zeitvogel M.: AQUATRaining, die Pool-Position, Bad Reichenhall 2005, 2015, ZSV
- [2] Zeitvogel-Schönthier M.: Best of Aquatraining & Zeitvogel, Bad Reichenhall 2011, ZSV
- [3] Weineck J.: Optimale Trainingslehre, Erlangen 1988, perimed-Fachbuch-Verlag
- [4] Zeitvogel M.: AQUATRaining, Übungen und Programme, Reinbek 1992, rororo Sport, Erstausgabe
- [5] Zeitvogel Margot : Wassergymnastik - eine moderne Heilmethode, Düsseldorf 1987, ECON, Erstausgabe; Die Z – Methode™ - Margot Zeitvogel's AQUA – TRAINING, Bad Reichenhall 1992, ZSV



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