

# Der Übungsleiter

Übungsleiter

Nr. 9 / 2009  
42. Jahrgang

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

SANDRA CAMMANN

## Aqua-Cycling

Der Raum füllt sich, jeder schnappt sich ein Fahrrad und schraubt daran herum, bis die Einstellung perfekt ist. Dann wird das Fahrrad ins Wasser befördert und in Position gebracht. Musik ertönt aus den Boxen, der Trainer gibt die ersten Anweisungen und los geht's! So oder so ähnlich könnte eine Aqua-Cyclingstunde beginnen.

Vorher nur in der Therapie bekannt, entwickelt sich nun das Aqua-Cycling zur neuen Trendsportart im Aquafitnessbereich. Dabei strampelt man in der Gruppe auf dem speziellen Aqua-Bike und taucht bis zum Bauchnabel ins Wasser ein. Ähnlich wie beim Indoor-Cycling, werden im Wasser Berg- und Talfahrten simuliert. Zusätzlich können die Arme und der gesamte Oberkörper ins Training einbezogen werden. Mit Aqua-Cycling heizt man gelenkschonend den Stoffwechsel an und stärkt das Herz-Kreislauf-System (HKS). Das Wasser presst die Blutgefäße zusammen und verbessert dadurch die Durchblutung. Menschen mit Venenproblemen sind deshalb in einer Aqua-Cyclingstunde bestens aufgehoben. Jedoch gibt es auch Personengruppen, die durch körperliche Einschränkungen nicht oder nur unter ärztlicher Aufsicht im Wasser trainieren sollten. Hierzu zählen Erkrankungen der Atemwege, frische Operationen, schwerwiegende Erkrankungen des HKS, Diabetes und Bluthochdruck.

Man vermutet, dass durch geringere Belastungswerte im Wasser die Fettverbrennung am Arbeitsstoffwechsel im Wasser prozentual höher ist – was nicht nur für Übergewichtige von großem Vorteil wäre. Auch Leistungs- und Wettkampfsportler sollen beim Aqua-Cycling auf ihre Kosten kommen. Das vegetative Nervensystem bewirkt beim Eintauchen ins Wasser eine

Aktivität des Parasympathikus. Gleichzeitig nimmt der Sympathikus an Aktivität ab – ein Übertrainingssyndrom bei Hochleistungssportlern kann also im Wasser vorgebeugt oder behandelt werden.

### Voraussetzungen:

- Aqua-Cycling wird in Wassertiefen von ca. 1,20 bis 1,45 Meter betrieben. Die optimale Trainingstiefe hat man erreicht, wenn sich die Wasseroberfläche zwischen Brust und Bauchnabel befindet.
- Optimale Trainingseffekte werden im 28-34 Grad warmen Wasser erzielt. Je wärmer das Wasser, desto höher ist die Belastung des HKS. Auch mineralische Bestandteile wie ein hoher Salzanteil können sich auf das HKS auswirken!
- In einem Aqua-Cyclingkurs benötigt man ausreichend Platz. Jeder Teilnehmer braucht circa 1,5 – 2 Meter Platz, um ungestört trainieren zu können.
- Jeder Teilnehmer benötigt spezielle Wasserschuhe mit einer festen Sohle.

### Tipps für die Einführung eines Aqua-Cyclingkurses:

Vor Einführung eines Aqua-Cyclingkurses im Bad sollte man eine Zielgruppenanalyse und eine Bedingungsanalyse machen. Mit Hilfe eines Fragebogens kann man evaluieren, wie viele Teilnehmer, welches Alter, Geschlecht, Trainingszustand, Vorerfahrungen, Erkrankungen usw. bestehen. Die Bedingungsanalyse erfasst die Möglichkeiten, die ein Bad zur Verfügung stellt wie die Anzahl der Fahrräder, die Beckenkonstitution, Musikanlage und Headset, Lautstärke im Bad und Wassertemperatur.





### Tipps für den Instructor:

- Formulieren Sie vor jeder Kursstunde und dem gesamten Kurs Ziele. Diese können im motorischen, kognitiven, emotionalen oder sozialen Bereich liegen.
- Eine Stunde hat immer den gleichen Aufbau: Warm Up, Hauptteil und Ausklang.
- Unterrichten Sie Ihre Teilnehmer in den ersten Stunden vom Beckenrand aus. Verbale Korrekturen und Motivation sind von hier aus am besten möglich.
- Überlegen Sie sich Alternativübungen für vorbelastete Teilnehmer.
- Musik stellt einen wichtigen Motivationsfaktor in einer Aqua-Cyclingstunde dar. Das Tempo bewegt sich zwischen 125 und 140 bpm. Passen Sie die Musik der Zielgruppe an und wählen Sie eventuell Musik, die sich langsam im Tempo steigert.
- Der Einsatz eines Headsets ist empfehlenswert, damit die Teilnehmer klare und deutliche Anweisungen vom Trainer erhalten können.
- Wenn Sie am Beckenrand unterrichten, sollten Sie Erfahrung haben, wie sich Aqua-Cycling im Wasser anfühlt und wann Belastungsgrenzen der Teilnehmer erreicht sind. Deshalb ist es wichtig als Trainer selber regelmäßig an Aqua-Cyclingkursen teilzunehmen.

### Praxis:

#### Griff- und Fahrpositionen

Variationen in den Handgriffen bringen unterschiedliche Trainingsbelastungen.



1. Griff seitlich am Mittelring des Lenkers – bewirkt eine leichte Außenrotation der Schulterblätter und erleichtert das nach Untenziehen der Schulterblätter in der sitzenden Position.

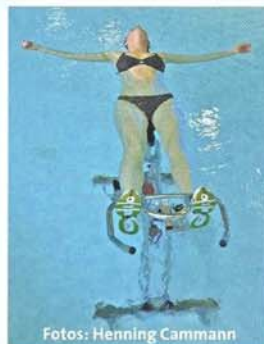
2. Griff mittig am Lenker – diese Griffposition kann sowohl sitzend als auch stehend genutzt werden und sorgt für einen aufgerichteten und langen Rücken des Trainierenden.



3. Griff an den Lenkerhörnchen ganz oben – während die Schulterblätter sich wieder in einer leichten Außenrotationsstellung befinden, kann dieser Griff sowohl sitzend als auch stehend ausgeführt werden.



In beiden Fällen ist der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und muss von der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv stabilisiert werden.



Fotos: Henning Cammann

### Handpositionen für Übungen

Beim Aqua-Cycling wird viel mit den Armen und Händen gearbeitet. Dabei gibt es drei verschiedene Stufen, die das Training leichter bzw. schwerer machen. Die Hände befinden sich während der Übungsausführung immer im Wasser!

1. Stufe: Hände zur Faust – neben dem „Schneiden“ ist das „Fausten“ eines der einfachsten Handpositionen mit dem geringsten Wasserwiderstand.
2. Stufe: Finger abstreizen – das „Fächern“ ist die gängigste und eine mittelschwere Handposition bei den Aqua-Übungen.
3. Stufe: Finger geschlossen – das „Drücken“ des Wassers mit geschlossenen Fingern ist die schwierigste Handposition.

### Übungsbeispiele:

#### Oberer Rücken & Brustmuskulatur

Die Arme werden lang nach hinten geführt und in einem Halbkreis wieder nach vorne. Der Bauchnabel zieht in Richtung Wirbelsäule, die Schulterblätter in den Rücken hinein und das Brustbein wird angehoben. Die Beine treten immer weiter. **Variation:** die Arme bleiben hinten und machen eine kleine, aber kräftige „Pumpbewegung“.



#### Oberarmmuskulatur

Der Ellbogen vom rechten Arm wird erst gebeugt und dann nach hinten gestreckt. Der Oberarm bleibt fixiert, während die gesamte Rumpfmuskulatur unter Spannung ist. Die Beine treten weiter. **Variation:** Handposition wechseln (geöffnete Finger, geschlossene Finger). Nach ein paar Übungswiederholungen Seitenwechsel.



#### Bauchmuskulatur

Eine Hand greift den Lenker, die andere den Sattel. Der Rücken ist lang. Die Beine werden angehockt und dicht an den Oberkörper herangezogen. Dann die Beine lang nach vorne durchstrecken, der Oberkörper wird aufgerichtet. Von hier aus die Beine wieder anhocken und nach hinten strecken.



#### Relaxposition

Die Füße unter den Lenker haken, das Steißbein liegt auf dem Sattel auf. Den Rücken lang strecken und die Arme seitlich ausstrecken und baumeln lassen. Der Blick geht nach oben zur Decke, damit die Halswirbelsäule gestreckt ist. **Variation:** Arme locker und ohne Muskelspannung im Halbkreis an den Körper heranführen und über den Kopf hinaus.

#### Weitere Infos:

[www.aquarider.de](http://www.aquarider.de) oder [www.nemcomed.de](http://www.nemcomed.de)