

Liebe Rehabilitandin,

Lieber Rehabilitand,

unter Aquajogging versteht man die Durchführung von Laufbewegungen im tiefen Wasser, ohne Bodenkontakt und unter Nutzung einer Auftriebshilfe (Aquajogginggürtel). Beim Aquajogging ermöglicht Ihnen die Auftriebskraft des Wassers ein ideales Training, da ein großer Teil des Stütz- und Bewegungsapparates, besonders die Wirbelsäule und die Gelenke, entlastet werden.

Ihre Muskulatur steht bei den Bewegungen nicht unter einer Dauerspannung, sondern es folgt ein ständiger Wechsel von An- und Entspannung. Ihr regelmäßiges Training im Wasser hat einen positiven Effekt auf das Herz- und Kreislaufsystem, die Muskulatur, den Sehnen- und Bandapparat sowie die Gelenke und führt damit zu einer Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft und Ausdauer. Vor allem Patienten, die nach knie- oder hüftendoprothetischem Eingriff noch nicht wieder die volle Belastbarkeit erreicht haben, ermöglicht das Aquajogging ein Training natürlicher Bewegungsabläufe bei deutlicher Entlastung der Gelenke. Die nachfolgenden Empfehlungen sollen Sie beim Erlernen der richtigen Technik unterstützen, damit Ihr Training im Wasser effektiv und erfolgreich wird.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Bewegung!

Zehn Empfehlungen zum Thema Aquajogging

- Achten Sie auf den korrekten Sitz Ihres Auftriebsgürtels. Nur bei richtiger Anlage wird er Ihnen eine Unterstützung der richtigen Bewegung bieten.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, der Blick ist dabei nach vorn gerichtet. Eine muskuläre Grundspannung sollte im gesamten Körper (vor allem im Rumpf) aufgebaut werden.
- Der Schultergürtelbereich bleibt während der Bewegung aktiv aber entspannt.
- Beziehen Sie die Arme in die Bewegung mit ein. Die Arme werden eng am Körper geführt, dabei sind die Ellbogengelenke ca. 90° gebeugt und die Hände sind leicht geöffnet.
- Achten Sie bei der Laufbewegung im Wasser darauf, eine Sitzhaltung im Becken/Hüftbereich zu vermeiden. Dies geschieht immer dann, wenn Sie Ihre Hüftgelenke zu stark beugen.
- Heben Sie Ihre Kniegelenke nicht über das Niveau der Hüfte.
- Beziehen Sie Ihre Füße aktiv mit in die Bewegung ein.
- Hüftgelenk, Kniegelenk und Füße bewegen sich in einer Ebene.
- Ihre Arme und Beine arbeiten diagonal im Wechsel.
- Ihre Atmung ist ruhig und gleichmäßig.