

Mit Aqua-Fitness Wohlbefinden und Kondition steigern

Der Trendsport 2017 eignet sich ideal zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, zum Muskelaufbau und zur Schärfung der Koordination. Was Gäste beim Zirkeltraining im Wasser jedoch unbedingt beachten sollten, verrät K. Matthias Rolle, ärztlicher Leiter des OCEANO Hotel Health Spa auf Teneriffa

München, 09.05.2017 – Dass Wasser vor allem auf Kinder eine große Anziehungskraft ausübt, ist bekannt. Inzwischen ist der Hotel-Pool jedoch auch bei älteren Generationen eine beliebte Anlaufstelle – und das aus einem ganz besonderen Grund: Aqua-Fitness mit Hilfsmitteln wie Schwimmmudeln oder Hanteln hat sich zum absoluten Trend entwickelt. Kein Wunder: Wasser ist das perfekte Trainingselement. „Der Widerstand steigt im Wasser dynamisch an. Je schneller die Bewegung, desto mehr werden Kraft und Ausdauer gefordert. Zugleich lässt der Auftrieb das Körpergewicht auf ein Zehntel schrumpfen. Das schützt die Gelenke vor Überlastung“, erläutert K. Matthias Rolle, Arzt und Inhaber des Teneriffa OCEANO Hotel Health Spa. In seinem direkt am Atlantik gelegenen Hotel finden Wassersport-Begeisterte ideale Bedingungen für das Zirkeltraining im Wasser: Es verfügt über einen Thalasso-Pool mit Aquabikes und Gegenstromanlage.

Allerdings sind nicht alle Übungen, die Aqua-Fitness-Animatoure in Urlaubshotels oder heimischen Schwimmbädern vom Beckenrand erklären, aus Sicht des Experten Rolle empfehlenswert: „Nachhaltige Fitness erzielt man durch ein strukturiertes Training unter professioneller Anleitung. Ein guter Trainer kennt die spezifischen Effekte des Wassers auf das Herz-Kreislaufsystem oder die Atmungsorgane. Zieht man das nicht entsprechend in Betracht, kann das Training kontraproduktiv, wenn nicht sogar schädlich sein.“ Bei Sport-Anfängern oder Menschen mit Vorerkrankungen ist ein vorheriger Arzt-Check in jedem Fall sinnvoll. Um den Kreislauf nicht zu überfordern, sollten Fitness-Fans überdies nicht direkt nach einer Mahlzeit trainieren, sondern zwei bis drei Stunden warten. Tipp für hinterher: Die empfindliche Haut nach dem Duschen mit Lotion pflegen, denn gerade chloriertes Wasser entzieht dem Körper Feuchtigkeit und Fett.

Top-Form dank Bewegung im Wohlfühlelement Wasser

Wassersportler profitieren beim strukturierten Training nicht nur von den Fitnessübungen an sich, sondern auch von der spezifischen Wärmeleitfähigkeit des Elements Wasser. „Um nicht auszukühlen, erhöht der Körper seine Stoffwechselrate beim Training enorm“, erklärt K. Matthias Rolle und fährt fort: „So wird bei den Übungen vermehrt Energie verbraucht, bevorzugt aus dem Fettgewebe.“ Auf diese Weise schmelzen in einer halben Stunde Aqua-Fitness bis zu 350 Kilokalorien dahin, während der Gegendruck des Wassers zugleich wie eine sanfte Massage auf verspannte Muskeln und Bindegewebe wirkt. Ganz ohne lästiges Schwitzen.

Ein weiteres Plus: Die sanften Bewegungen im Wasser schulen dank der empfundenen Schwerelosigkeit die Koordination. „Praktischerweise besteht im Wasser auch keine Sturzgefahr wie bei fast allen anderen Sportarten“, ergänzt Rolle. Maximaler Gesundheitseffekt, minimales Verletzungsrisiko plus Spaß an den Übungen. Kein Wunder, dass Sportwissenschaftler Aqua-Fitness für eine der Top-Gesundheitssportarten halten.

Wer all diese Gesundheitseffekte noch übertreffen möchte, trainiert am besten in einem Pool, der mit Meerwasser gefüllt wird. „Der Salzgehalt verstärkt die beschriebenen Ergebnisse zusätzlich“,

versichert K. Matthias Rolle. So erhöht beispielsweise die größere Dichte von Salzwasser den Druck auf das Gefäßsystem. Das wiederum verbessert den Rückfluss des Bluts in den Venen – die beste Prävention gegen Besenreiser und Krampfadern. Im OCÉANO Hotel Health Spa im Norden Teneriffas wird das frisch dem Atlantik entnommene Wasser im Thalasso-Pool auf 32 bis 36 Grad erwärmt. „Das Salzwasser führt zu einer Remineralisierung des Körpers statt zu einem Mineralverlust, wie er nach längerem Baden unvermeidlich ist.“

Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

Pressekontakt:

OCÉANO Office München

Alexandra Weber
Schönfeldstr. 19
80539 München
Tel.: 089/21028601
E-Mail: alexandra.weber@oceano.de

Serviceplan Public Relations

Sarah Ostermann
Brienner Straße 45 a-d
80333 München
Tel.: 089/2050-4189
E-Mail: s.ostermann@serviceplan.com