

## Aqua – Fitness



Brigitte Rosinski  
Qi Gong Trainer  
Body & Mind Expertin

Sommerzeit gleich Badezeit. Wer Bewegungsspaß und Entspannung sucht, sollte jetzt in die erfrischende und entspannende Welt des Wassers abtauchen. Wasser ist ein ideales Medium zur Bewegungsschulung, zum Muskelaufbau, zur Steigerung von Kraft und Ausdauer und zur allgemeinen Fitness. Das Training im Wasser bietet eine fast vollständige Gelenkschonung. Der natürliche Auftrieb ermöglicht eine bänderschonende Alternative zum normalen Training an Land.

Die Wirbelsäule wird entlastet, Durch den Wasserwiderstand kann die Entwicklung der Kraft und Ausdauer erhöht werden. Da der Muskeltonus im Wasser vermindert ist, kommt es zu einer schnellen Muskelentspannung

d.h. einer Entspannung des gesamten Körpers zur Lockerung und Auflösung von Missbefindenszuständen. Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein wunderbares Körpergefühl. Hinzu kommt oft ein spielerisches Element, zu dem auch verschiedene Sportgeräte wie z.B. die Pool – Nudel oder das Schwimmbrett beitragen können. Im folgenden werden ein paar leichte Übungen dargestellt:

Beginnen Sie mit dem Aqua –Jogging. Der Bewegungsablauf erfolgt wie zu Lande. Bestimmen Sie ihr Tempo selbst.

### • Body Allrounder

Ein Bein weit vor das andere Bein setzen ( Ausfallschritt). Wechseln Sie springend die Beine vor und zurück, schwingen Sie die Arme dabei entgegengesetzt.

### • Arm – und Schulter – Training

Sie stehen mit breiten Beinen in stabiler Ausgangsstellung.

Halten Sie eine Pool- Nudel seitlich mit gestreckten Armen über dem Kopf. Drehen Sie sich langsam nach rechts und links im Wechsel. Dann die Arme so weit wie möglich nach hinten führen.

### • Hüft- und Bein Training

Sie stehen seitlich am Beckenrand, halten sich mit einer Hand daran fest. Sie verlagern Ihr gesamtes Gewicht auf das Bein, das am nächsten zum Beckenrand steht. Sie lösen das andere Bein und schwingen es leicht angewinkelt, aber nicht zu stark gebeugt, vor und zurück. Darauf achten, dass beim nach hinten Schwingen kein Hohlkreuz entsteht! Wechsel dann zur anderen Seite.

### • Cool Down

Relaxen Sie im Wasser. Lassen sie sich auf dem Rücken treiben oder von einem Partner mit der Pool –Nudel durch das Wasser ziehen.

Im Zusammenarbeit mit einigen Krankenkassen bietet Tui im Hotel Son Caliu, Palma Nova, Kurse mit den Themenschwerpunkten Aqua – Fitness, Qi Gong und Yoga an. Die Kurse finden wöchentlich unter der Leitung der Sportlehrerin Brigitte Rosinski statt. Nähere Auskunft zu den Kursen unter Tel. 607755521

## Aqua – Fitness

Summer time equals bathing time. Anyone who is looking for exercising fun and relaxation should now dive into the refreshing and relaxing world of water. Water is an ideal medium for motion training, for building muscles, for increasing energy and endurance or just for general fitness. Training in water provides almost complete joint protection. Its natural buoyancy characteristics enable a ligament protective alternative to normal training on firm ground.

The spine is relieved; the water resistance can increase the development of strength and endurance. As the muscular tone is reduced in water, muscles are relaxed quickly, i.e. the whole body relaxes and the conditions causing a feeling of non-wellbeing are eased and solved. The ease and agility, with which one can move in water, convey a wonderful body feeling. This is often accompanied by a playful element, to which also various pieces of sport equipment such as the float noodle or the pool kickboard can contribute. Some easy exercises are shown below:

Start with Aqua Jogging. The motions are the same as on firm ground. Set your own pace.

### • Body all-rounder

Put one leg wide in front of the other (lunge).



Jump forwards and backwards changing your legs and at the same time swing your arms in the opposite direction.

### • Arm and shoulder training

You stand – legs apart – in a stable starting position.

Hold the float noodle sideways with stretched arms over your head. Slowly turn to the right and left. Then move your arms as far as possible to the back.

### • Hip and leg training

Stand by the edge of the pool and hold on to it with one hand. Shift your entire weight to the leg, which is closest to the edge of the pool. Lift your other leg and swing it, slightly but not too strongly bent forward and backward. Make sure that you don't have a hollow back whilst swinging! Then change to the other side.

### • Cool Down

Relax in the water. Drift on your back or let a partner, using the float noodle, pull you through the water.

In cooperation with some health insurance organizations, Tui provides courses at the Hotel Son Caliu, Palma Nova, the main emphasis of which is Aqua – Fitness, Qi Gong and Yoga.

All courses take place weekly under the supervision of the sports teacher Brigitte Rosinski.

More information about the courses is available under Tel. 607755521



## Aqua – Fitness

El verano es época de baños. Para quien busca combinar el ejercicio físico con la relajación, lo más recomendable es que se sumerja en el refrescante y relajante mundo del agua. El agua es un medio ideal para el ejercicio físico, para reforzar los músculos, tener más fuerza y resistencia, y para mantenerse en forma. Ejercitarse en el agua ofrece la ventaja de que las articulaciones no se resienten. Dado que se flota en el medio, no se somete a esfuerzo a los tendones, siendo una alternativa ideal al entrenamiento en tierra. También la columna vertebral queda aligerada del peso corporal. La resistencia del agua hace que se desarrolle y mejore la condición física. Dado el menor tono muscular en el agua, tanto los músculos como todo el cuerpo se relajan, lo cual ayuda a deshacer contracturas y aliviar otros síntomas de malestar. La ligereza y flexibilidad con la que uno se mueve en el agua contribuyen a aumentar la sensación de bienestar físico. A ello se suma el elemento lúdico, al que contribuyen una variedad de aparatos como las tablas para nadar o los espagueti acuáticos. En lo que sigue, presentamos una serie de ejercicios fáciles de realizar:

Inicie la sesión con el aqua-jogging. La secuencia de movimientos es igual como en tierra firme. El ritmo lo marca usted.

### • Body Allrounder

Coloque una pierna delante de la otra, en zancada larga. Vaya alternando el paso saltando con una y otra pierna haciendo delante y atrás. Los brazos giran en alternancia opuesta a las piernas.

### • Brazos y hombros

Separe las piernas en posición paralela. Sostenga el espagueti lateralmente con los brazos estirados por encima de la cabeza. Gire lenta y alternativamente hacia la derecha y la izquierda. Luego estire los brazos el máximo hacia atrás.

### • Piernas y cadera

Sujétese con una mano en el borde de la piscina, en posición lateral. Descanse todo el peso del cuerpo sobre la pierna más próxima al borde de la piscina. La otra pierna, ligeramente flexionada, gira hacia delante y atrás. Al girar la pierna hacia atrás, procure no forzar nunca la postura de la columna. Luego cambie al otro lado.

### • Cool Down

Relájese en el agua. Flote de espaldas sobre el agua, o haga que un compañero le estire por el agua con ayuda del espagueti.

En colaboración con algunos seguros médicos, Tui ofrece cursos de aqua-fitness, qi gong y yoga en el Hotel Son Caliu de Palma Nova. Los cursos son semanales y están monitorizados por la profesora Brigitte Rosinski.

Más información sobre los cursos en el teléfono 607755521.

