

Herausragende Trainingserfolge mit dem Aquarider

Dreiwöchige Testaktion bestätigt Vielseitigkeit und Effektivität des Fitnessgeräts

Teningen. Beim regelmäßigen Training mit dem Aquarider wird der ganze Körper effektiv trainiert. Muskeln und Herz-Kreislaufsystem werden gestärkt, Wohlbefinden und körperliche Fitness entscheidend verbessert. Experten wie Dr. Carsten Temme (siehe Interview) und drei Testpersonen bestätigen die herausragenden Trainingserfolge mit dem Unterwasser-Ergometer.

Der Aufruf der Teninger Firma in den Wochenzeitungen der WZO Nord fand großen Zuspruch. Nahezu 60 Poolbesitzer aus dem Verbreitungsgebiet haben sich für die dreiwöchige Testphase beworben. Nach den festgelegten Kriterien wurden drei Probanden unabhängig von Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und Sportlichkeit ausgewählt, die in enger Zusammenarbeit mit „nemcomed“ und im Dienst der Sportwissenschaft das moderne Fitnessgerät testeten. Die Testergebnisse sind sehr aufschlussreich, da sie verschiedene Alters- und Zielgruppen abdecken. Michael R., 66-jähriger Unternehmer aus Emmendingen, Marc W. (33), leidenschaftlicher Rennradfahrer aus Bahlingen und Christian S., 50-jähriger Unternehmer aus Emmendingen, sind begeistert, denn sie haben in der Testphase messbare Erfolge erzielt.



Aquarider im Cabrio-Pool von Michael R.

Der Freizeitsportler

„Meine Erwartungen wurden übertroffen, ich fühle mich nach dem dreiwöchigen Training viel fitter als vorher und habe durch das regelmäßige Aquacycling ein gutes Körpergefühl erhalten und mein Wohlbefinden gesteigert“, berichtet Michael R., der sich unvoreingenommen der Aufgabe stellte. Der 66-Jährige hat in der Testphase insgesamt 12 Trainingseinheiten absolviert, die jeweils zwischen 35 und 45 Minuten dauerten. Der Unternehmer habe sich schnell an die Bewegung und das Radeln im Wasser gewöhnt. Positiv bewertet er, dass keine Vorkenntnisse für Aquacycling nötig waren und er die Technik im Nu erlernt hat. Am liebsten trainiert er mit Musik, das steigere seine Motivation und den Spaß am Radeln. Am fünften Tag schreibt er in sein Trainingstagebuch „Es geht immer leichter“. Und beim Abschlusstraining am 12. Tag lautet die Erfolgsmeldung „Es läuft jetzt wie von selbst und man freut sich jeden Tag auf die Trainingseinheit“. Kurzum Michael R. ist begeistert und lobt im Interview ebenso das „perfekte“ Trainingsgerät: „Es ist leicht und bequem, Material und Verarbeitung sind hochwertig“.

Der ambitionierte Ausdauersportler

Marc W. freut sich, dass das Training mit dem Aquarider mehr Abwechslung in seinen sportlichen Alltag bringt. Insbesondere bei Schlechtwetter sei das Aquacycling eine willkommene Alternative zum Rennradfahren oder Joggen, das Radeln im Wasser mache einfach sehr viel Spaß, berichtet der 33-jährige Sportler. „Das Training mit dem Aquarider schont die Gelenke, die Beine werden beim Radeln angenehm massiert und der ganze Körper wird beim Training beansprucht“, so der Proband. Nach drei Wochen stellt er begeistert fest, dass seine Beine im Alltag nicht mehr so schwer sind wie vorher, er fühle sich wohler und habe konditionell noch eine Schippe draufgelegt. Als trainierter Pedaleur und Ausdauersportler saß er natürlich regelmäßig auf dem Unterwasserfahrrad, hat den Widerstand permanent gesteigert, zusätzliche Übungen für Arme und Rumpf ins Training integriert oder den Aquarider für gezielte Intervall-Einheiten genutzt (4 x 4 Minuten). „Die Kombination mit den Ganzkörperübungen ist ideal, dadurch werden

Körper, Geist und Koordination optimal trainiert“, bilanziert er. Nach einer langen Rennradtour ist er auf dem Aquarider locker „ausgeradelt“. „Das war sehr erholsam für die Muskulatur, die Massagewirkung des Wassers war deutlich zu spüren“, so Marc W. begeistert.



Aquarider im Indoor-Pool von Marc W.

Der Gesundheitssportler mit Einschränkung

Christian S., Gesundheitssportler mit orthopädischer Einschränkung, hat die Beweglichkeit seines Knies durch das kontinuierliche Training mit dem Aquarider entscheidend verbessert. Vier Mal pro Woche jeweils 30 Minuten lang saß der 50-jährige Unternehmer auf dem Unterwasser-Ergometer. Beim Rekonvaleszenten, der sich aufgrund einer Arthrose einer Knorpel-Transplantation unterziehen musste, stand beim Training nicht die körperliche Fitness im Vordergrund, sondern die Motivation seine Beweglichkeit zu verbessern. Anfangs hatte er noch ein wenig Probleme den richtigen Trainingsrhythmus zu finden, doch schon am dritten Tag wurde es besser, vor allem durch den Takt der Musik, zu der er regelmäßig trainierte. Das einfache Handling des neuesten, eigens für den privaten Gebrauch produzierten Aquariders sowie die stabile Ausführung und erstklassige Verarbeitung des exklusiven Trainingsgerätes hat ihn voll überzeugt. „Ohne Musik fiel es mir zwar schwer, den Rhythmus zu finden, doch die erzielten Trainingserfolge geben dem Aquarider recht“, bestätigt der 50-Jährige zufrieden. Im Laufe des dreiwöchigen Trainings erfuhr der Proband eine deutliche Verbesserung seines Beschwerdebildes. Insbesondere Knie- und Hüftpatienten profitieren von dem aufgehobenen Stoßbelastungen und vom achsengerechten Training.



Tester Christian S. mit AquaKinetics-Trainerin Marina Fillbrandt am Outdoor-Pool.

Fotos: nemcomed

Für verschiedenste Ansprüche geeignet

Auch Markus Scherer, Gründer und Inhaber des Unternehmens „nemcomed“, zieht nach dem Testlauf positive Bilanz. „Alle Probanden haben freiwillig mehr trainiert, als wir vorgegeben haben. Geplant waren zwei bis drei Einheiten wöchentlich. Das hat uns bestätigt, dass der Aquarider zum einen sehr gut angenommen wird und zum anderen gute Trainingserfolge erzielt wurden“, freut sich Scherer im WZO-Gespräch. Die Testphase habe außerdem gezeigt, dass der Aquarider für verschiedenste Zielgruppen geeignet sei, vom Freizeitsportler über den ambitionierten Ausdauersportler bis zum Gesundheitssportler mit orthopädischer Einschränkung.

„Alle haben ihr Wohlbefinden und ihre körperliche Fitness verbessert, den Aquarider als festen Bestandteil in ihren Tagesablauf integriert und wollen das Gerät künftig nicht missen“, so Scherer.

Interview mit Dr. Carsten Temme

Teningen. Der Aquarider ist nicht nur ein hervorragendes Trainingsgerät zur Stärkung und Verbesserung von Herz-Kreislauf-System, Muskeln und Fitness, sondern kann durch seine Zulassung als Medizinprodukt (CE/MPG) auch bei orthopädischen Einschränkungen nach Knie- oder Hüftoperationen eingesetzt werden. Dr. Carsten Temme, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der „medem Praxisklinik“ in Emmendingen (Bild), führt im Interview mit „nemcomed“-Geschäftsführer Markus Scherer die Vorteile beim Training mit dem Unterwasser-Ergometer an.

Frage: Herr Dr. Temme – Das Training auf dem Fahrrad in der Natur, im Fitnessstudio, aber auch auf dem Hometrainer zu Hause, stellt eine etablierte Maßnahme im Gesundheitssport zur Erhaltung, aber auch Wiedererlangung der allgemeinen Fitness dar.

Antwort: Die Belastung auf dem Fahrrad oder Hometrainer ist die etablierteste und am besten bewährte Form zum Aufbau und zur Erhaltung der eigenen Fitness. Die Belastung lässt sich hier optimal und für jeden rasch nachvollziehbar steuern. In der Natur durch das Gelände und auf dem Hometrainer durch den gewählten Widerstand.

Frage: Ist das Training bei Einschränkungen oder nach Eingriffen (Knie, Hüfte, WS, obere Extremitäten) aus orthopädischer Sicht auf einem Unterwasser Ergometer zu empfehlen?

Antwort: Auf jeden Fall. Nach operativen Eingriffen sind die beiden Hauptziele in der Rehabilitationsphase die Wiedererlangung der Beweglichkeit und der Kraftaufbau. Diese beiden Ziele können hier effektiv mit einem Training angegangen werden.

Frage: Sind durch das Training im Wasser, neben den orthopädischen Vorteilen weitere Effekte zu erwarten?

Antwort: Ja – es gibt den großen Vorteil, dass beim Training im brusttiefen Wasser quasi keine Sturz- und Verletzungsgefahr besteht. Der Auftrieb des Wassers entlastet den Körper auf ein Minimum seines Gewichts an Land, bei gleichzeitiger verbesserter Versorgung der arbeitenden Muskulatur.

Frage: Ist das Training im hauseigenen Pool ohne einen Physiotherapeuten oder Trainer möglich und zu empfehlen?

Antwort: Ja – die Übungen werden durch den Hersteller in Teningen erläutert und dann in der Folge über telefonischen Kontakt regelmäßig abgefragt.

Frage: Sind die Ergebnisse der Studien zum Thema Fettstoffwechsel aus Ihrer Sicht nachvollziehbar?

Antwort: Ja. Die Bewegungen gegen den Widerstand des Wassers erfordern über den gesamten Bewegungszyklus eine höhere Leistung und führen damit zu einem gleichmäßig höheren Krafteinsatz, und damit auf schonende und angenehme Weise zu einem höheren Kalorienverbrauch.

Frage: Gibt es aus Ihrer Sicht eine Kontraindikation beim Training auf einem Hometrainer/ Fahrradergometer im hauseigenen Pool?

Antwort: Nach heutigem Kenntnisstand sind außer speziellen kardiologischen Einschränkungen, die in jedem Fall nach einem fachärztlichen Rat zu befolgen sind, aus orthopädischer Sicht keine Kontraindikationen erkennbar/ bekannt.



medem
Praxisklinik in Emmendingen

nemcomed® GmbH
medizin + wellness

Teningen · Tscheulinstraße 21
Telefon 0 76 41 / 4 68 83-0