

WELLNESSIDEEN

TRENDMAGAZIN FÜR DEN PRIVATEN WELLNESSBEREICH

OUTDOOR

POOLZEIT – Zeit zum Träumen 32

SAUNAS – Mal richtig Dampf ablassen 50

WELLNESS – Entschleunigung 56

01



9 771662 471002



Fit im Wasser

Entspannung im eigenen Pool ist das eine. Doch ein bisschen Bewegung kann nicht schaden, vor allem im Hinblick auf die Gesundheit.

von Silja Cammarata



1_Radfahren im Wasser klingt im ersten Moment etwas ungewöhnlich. Dabei ist Aqua Cycling ein ideales Herz-Kreislauftraining, das die Effektivität des klassischen Radfahrens an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers verbindet. Das gelenkschonende Training kann mittels definierter Widerstände individuell an die körperliche Verfassung angepasst werden und ist für die unterschiedlichsten Trainingsformen geeignet - von der lockeren Langstreckenfahrt bis hin zur anstrengenden Bergtour. Durch die Einstellmöglichkeiten kann das Unterwasserfahrrad «Aquarider» biomechanisch optimal an jede Körpergrösse, Schritt- und Armlänge sowie an die Pooltiefe angepasst werden. Dadurch bleibt die Anwendung flexibel, vor allem, wenn mehr als eine Person das Aqua-Cycling Gerät nutzen möchte. Kostenlose Echtzeit-Videos in drei Leistungsstufen runden das Home-Workout ab. Foto: Stefan Nerbas. [AQUA-KINETICS.DE](https://www.aqua-kinetics.de)

2_Auch der «Aqua Crosstrainer» ermöglicht ein vielseitiges und wirkungsvolles Ganzkörpertraining, bei dem sämtliche Extremitäten und Muskelgruppen

beansprucht und gekräftigt werden. Das Wasser wirkt dabei als Pedalwiderstand – je schneller der Tritt, desto höher ist die Belastungsintensität. Besonders geeignet zur Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. [SPORT-THIEME.CH](https://www.sport-thieme.ch)

3_Wer sein Schwimmtraining professionell angehen möchte, kann sich von den verschiedenen Übungen der «BINDER24-App» anleiten lassen. Sie bietet SchwimmerInnen die Möglichkeit, eigene Übungseinheiten zu erstellen oder fertige Module zu nutzen. Dazu zählen seit Kurzem auch exklusive Trainingsprogramme des Triathlon-Trainers Matthias Knossalla. Die Übungen richten sich an AnfängerInnen, Fortgeschrittene und Profis gleichermaßen. Konzipiert ist die App für ein Training mit Gegenstromanlage, allen voran mit der hauseigenen turbinenbetriebenen «Hydrostar», die im Unterschied zu herkömmlichen Modellen ohne die übliche Pumpentechnologie auskommt. Stattdessen wird das Wasser von einem bürstenlosen Gleichstrommotor in Bewegung versetzt, so dass eine breitere und stärkere Strömung entsteht. «Diese spezielle Strömung ist auch ideal für das gezielte Training von Schwimmtechniken» so Knossalla. Der ehemalige Spitzenathlet ist begeistert von dem besonderen Schwimmgefühl, das die Anlage bietet. «Wenn man die Doppelturbinen einschaltet, ist es, als wäre man in einem natürlichen Gewässer.» [BINDER24.COM](https://www.binder24.com)

4_Mit den kleinsten Hilfsmitteln zum effektiven Schwimmtraining: Einfach den Bauchgurt des «Wela Sol Free Swim» umlegen und loslegen. Das 2,5 Meter lange Gummiseil lässt sich je nach Zugkraft bis 7,5 Meter ausdehnen und ermöglicht ein effektives Trainingsprogramm ganz ohne Gegenstromanlage. Das Seil bietet maximale Bewegungsfreiheit und eignet sich für Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen. Der Bauchgurt kann entweder mittels eines Adapters im Boden verankert oder alternativ an jedem stabilen Gegenstand, wie einer Einstiegsleiter, befestigt werden. [WELLSOLUTIONS.DE](https://www.wellsolutions.de)

5_Klein, handlich, effektiv: Mit seinen Auftriebs- und Wasserwiderstandseigenschaften ermöglicht der «BEtomic» ein optimales Kraft-Ausdauertraining. Das Gerät ist aus einem Stück gefertigt, multifunktional und überaus robust. Die ergonomischen Griffe gewährleisten ein besonders gelenkschonendes Training. Dank seiner Form ist das Gerät auch für den Einsatz an den Füßen geeignet. [BECO-BEERMANN.COM](https://www.beco-beermann.com)