

Auf einen Walk im Dezember 2021

„Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung!“ Wir kennen alle diesen Spruch und haben ihn vielleicht selbst schon gesagt, um den „inneren Schweinehund“ zu überlisten.

Im Wesentlichen stimmt der Satz ja auch, doch es gibt für die Sportart Nordic Walking tatsächlich schlechtes Wetter. Wenn mir beim Nordic Walken nicht nur die bunten Blätter, sondern auch die Walking Stöcke um die Ohren fliegen, es dazu noch aus Kübeln regnet oder Glatteis herrscht, dann hört der Spaß selbst für mich auf.

Nur Zuhause sitzen und Trübsal blasen ist nicht mein Ding. Gut, dass ich aus meiner aktiven Zeit als Läufer eine alternative Sportart kennengelernt habe, die mir zur Regeneration nach anstrengenden Hermannsläufen und Marathonläufen hervorragende Dienste geleistet hat. Die Sportart hat mir auch bei Verletzungen geholfen, die Laufform zu halten und wieder fit zu werden.

Die Rede ist vom Aquajogging.

Als ich in den 80-ziger Jahren zum ersten Mal im Hallenbad Aquajogging betrieb, wollte man mir schon einen Rettungsring zuwerfen. Heute werden ganze Kurse in den Bädern angeboten und Aquajogging ist mittlerweile anerkannt.

Beim Aquajogging kann ich ohne festen Boden unter den Füßen, eine Laufbewegung im Wasser durchführen. Ein Rückengürtel aus Schaumstoff gibt Auftrieb und hilft, möglichst senkrecht im Wasser zu schweben, während man sich mit Laufbewegungen vorwärtsbewegt. Durch die Wasserdichte und den Auftrieb muss der Körper nur 20 % des Gewichtes tragen, was die Gelenke und Bänder schont und die Wirbelsäule entlastet.

Richtig ausgeführt, ist Aquajogging ein Ganzkörpertraining und beansprucht nicht nur die Beine, sondern auch die Arme, Schultern und Haltemuskulatur. Wichtig für das Nordic Walken!

Darüber hinaus fördert Aquajogging die Ausdauer und das Herz- Kreislaufsystem. Hinzu kommt der Effekt einer ständigen sanften Ganzkörpermassage durch den Widerstand des Wassers.

Damit im Hallenbad keine Langeweile aufkommt, denn der Vorwärtstrieb ist fast gleich null, d.h. man läuft fast auf der Stelle, sollte man Intervalle mit unterschiedlichen Schrittfrequenzen in sein Training einbauen. Je höher die Frequenz, desto anstrengender und effektiver ist das Training.

Die „Technik“ des Aquajoggings ist relativ simpel, sie entspricht exakt dem Laufen an Land. Allerdings sollte man darauf achten, nicht zu weit in eine Vorwärtslage des Oberkörpers zu kommen. Für viele ist es ungewohnt, im Wasser nicht automatisch eine Schwimmlage einzunehmen. Daher sollte man beim ersten Aquajoggingversuch zunächst den Auftrieb spüren und im Wasser senkrecht stehen. Erst wenn das gelingt, kann man langsam mit ruhigen Laufbewegungen beginnen.

Neben der unterschiedlichen Schrittfrequenz sorgen verschiedene Bewegungen der Beine für Abwechslung. Die Grundbewegung ist der normale Laufschrift. Dieser kann, wie an Land, raumgreifender ausgeführt werden. Der Kniehebelauf ist vielen als Skipping oder als Schritt beim Berglauf bekannt. Hier werden die Knie schnell wechselseitig angehoben und die Beine gestreckt. Der dritte Schritt ist nur beim Aquajogging möglich. Er ist mit dem Gleiten beim klassischen Skilanglauf vergleichbar. Die Beine bleiben unter Wasser gestreckt und werden wechselseitig nach vorn und nach hinten geführt. So kann man sich im Wasser ein sehr intensives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm zusammenstellen. Was das zeitliche Ausmaß einer Trainingseinheit angeht, sind 20 Minuten Aquajogging für den Anfang schon recht anstrengend. Wem es gefällt, für den empfiehlt sich ein Ausbau bis hin zu 70 Minuten.

Längst habe ich Aquajogging auch außerhalb der Hallenbäder betrieben. Überall dort, wo ich mit dem Aquajogginggürtel senkrecht im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt schweben kann, habe ich Aquajogging ausprobiert: in Freibädern, in Badeseen, selbst im Bodensee und an der Ostseeküste war Aquajogging ein herrliches Vergnügen. Hier kam keine Langeweile auf und ich konnte mich richtig „austoben“.

Wer die Sportart Aquajogging ausprobieren möchte, kann gerne zu mir Kontakt aufnehmen oder eines der vielen Kurse in den Bielefelder Bädern besuchen (BBF Homepage).

Es gibt sie also, die Alternative zum schlechten Wetter!

Auf einen Walk (vielleicht im Wasser)

mit Martin

