

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Aquajogging

Aquajogging ist eine sinnvolle Ergänzung zum Lauftraining. Die Vorteile des Aquajoggings sind:

- Aquajogging ist ein hervorragendes Ausdauertraining, an dem viele Muskeln beteiligt sind.
- Die spezifische Laufmuskulatur wird einerseits intensiv trainiert, andererseits aber auch geschont, da der Aufprall bei der Landung, wie er beim Laufen nach jedem Schritt auftritt, entfällt. Gerade dieser Aufprall mit dem Mehrfachen des Körpergewichts ist es, der viele Laufverletzungen verursacht.
- Beim Aquajogging werden auch die Muskeln trainiert, die das Bein wieder nach unten bringen. Beim Laufen geschieht dies teils durch die Schwerkraft, teils durch aktiven Muskeleinsatz. Im Wasser dagegen kann dies aufgrund des Auftriebs nur mit aktivem Muskeleinsatz geschehen, noch dazu gegen großen Wasserwiderstand.

Aquajogging kann daher *ergänzend* zum Lauftraining oder, z.B. bei Verletzungen, *als Ersatz* des Lauftrainings durchgeführt werden.

Wie wird Aquajogging sinnvoll eingesetzt?

- Zur Verbesserung der Lauftechnik, zur Kräftigung der laufspezifischen Muskulatur und als Verletzungsprophylaxe werden die Übungen des Lauf-ABCs eingesetzt.
- Die Ausdauer wird mit den klassischen Mitteln trainiert: Ausdauertraining in der Dauermethode oder Intervalltraining.