

Für den neuen Trendsport **AQUA-CYCLING** wird Radfahren in den Pool verlegt. Das schont die Gelenke

Den Sportlern steht das Wasser bis zum Hals. Im Schwimmbecken des Fitnessclubs Holmes Place in Lübeck sitzen sie auf Fahrrädern und treten in die Pedale. Ihre Arme ziehen sie dabei in verschiedenen Bewegungen durchs Becken. Dabei strampeln die Kursteilnehmer mal vorwärts, mal rückwärts.

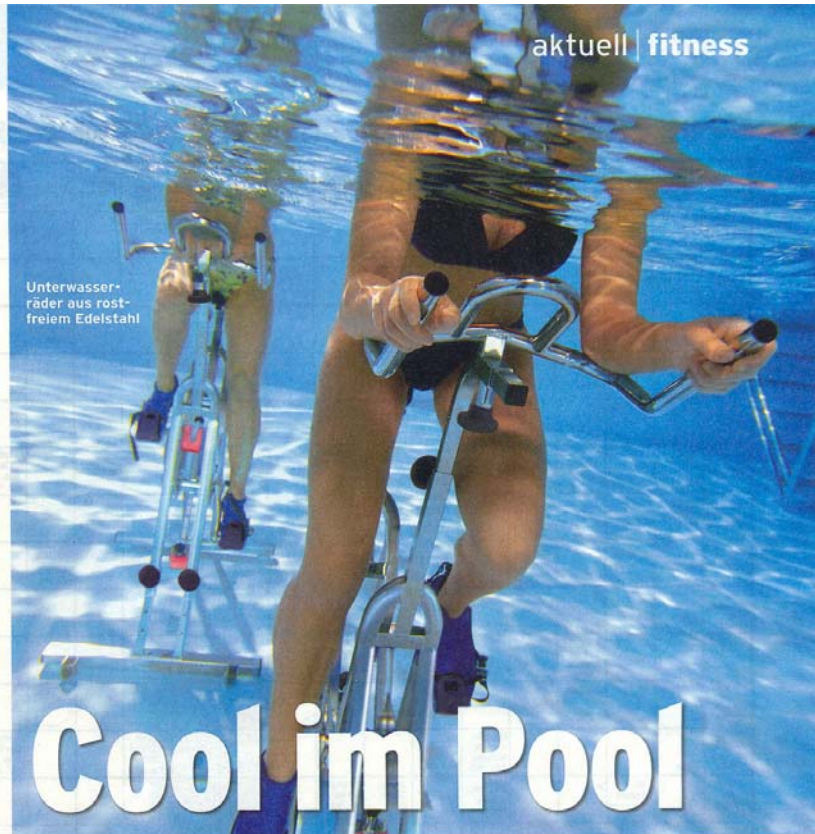
AQUA-CYCLING, AQUA-BIKING oder Aqua-Riding nennt man den Trend, den sich die fahrradverrückten Italiener ausgedacht haben. Die neue Sportart ist aber nicht nur eine spaßige Idee, um Radfahrern die heißen Sommertage



Immer beliebter: Aqua-Fitness mit Poolnudel

etwas erfrischender zu gestalten. Aqua-Cycling kombiniert das Herz-Kreislauf-Training auf dem Fahrradergometer mit der klassischen Aqua-Fitness und bietet einige Vorteile: 1. Durch den höheren Energieverbrauch im Wasser nimmt man schneller ab. 2. Der Wasserdruck senkt die Herzfrequenz und begünstigt so die Fettverbrennung. 3. Der Auftrieb entlastet Wirbelsäule, Hüfte und Gelenke, das Verletzungsrisiko ist minimal. Die massierende Wirkung des Wassers regt zudem die Blutzirkulation an. Das Bindegewebe wird gefestigt und selbst Cellulite soll verschwinden. „Nach drei, vier Trainingseinheiten merkt man bereits den Unterschied“, verspricht Yvonne Kibbel, Aqua-Cycling-Ausbilderin im Holmes Place Lübeck.

Das Training ist vielseitig. „Wasser stabilisiert den Körper so gut, dass man mehrere Übungen parallel ausführen kann. Unten



Unterwasser-räder aus rost-freiem Edelstahl

Cool im Pool

wird getreten, während mit dem Oberkörper spezielle Übungen ausgeführt werden“, sagt Yvonne Kibbel zu TV DIGITAL. Wer den Widerstand erhöhen und das Training so noch effektiver machen möchte, trägt bei den Armbewegungen flossenartige Handschuhe. **WASSER IST IDEAL FÜRS TRAINING.** Deshalb wurden bereits einige Sportarten in den Pool verlegt: Bäder bieten Kurse in Aqua-Aerobic

oder Aqua-Boxing an. Im Holmes Place Lübeck sollen bald auch Laufbänder und Cross-trainer auf Tauchstation gehen. Natürlich sind sie aus speziellem, rostfreiem Edelstahl und tragen Gummisaugfüße für den festen Stand im Becken. Leider kosten die Wasser-räder mehr als das Doppelte des normalen Heimtrainers – aber dafür sind sie ja auch doppelt so effektiv. Sandra Winkler

FOTOS: reneconrad, jump

Quelle: TV digital Ausgabe 29.05.09