

«Grundlos» effizient

Aqua-Fit und Deep Water Running als anspruchsvolle Trainingsform für Ausdauersportler sind Insidern zwar bekannt, dennoch sieht man neben ambitionierten Spitzensportlern nur wenige aktive Hobbysportler durchs Wasser sprinten.

Markus Ryffel, der Aqua-Fit in der Schweiz als Gesundheitssport salonfähig gemacht hat, erklärt im Interview, wie Hobbysportler vom Laufen im Wasser profitieren können.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

Markus Ryffel, warum soll ein Hobbyläufer, der viermal die Woche trainiert, ins Wasser steigen?

Eine absolute Notwendigkeit, dass er dies tut, gibt es nicht. Aber auch im Breitensport muss man in grösseren Zusammenhängen denken. Viele begeisterte Läufer bekommen im Laufe ihres Läuferlebens irgendwann Probleme mit dem Bewegungsapparat und oft ist dies darauf zurückzuführen, dass sie jahrelang zu einseitig unterwegs waren. Mit Aqua-Fit bzw. Wassergymnastik und Deep Water Running kann man eine absolut spezifische und effiziente Trainingseinheit durchführen und seinen Bewegungsapparat gleichzeitig stärken und schonen.

Bleiben wir beim Beispiel des Breitensportlers. Wenn er jetzt statt viermal nur noch dreimal draussen läuft und dazu einmal ins Wasser steigt; kann er so seine Leistung steigern oder wird er damit zwar gesünder, aber langsamer?

Kurzfristig wird man nicht unbedingt schneller, aber ich würde beim erwähnten Trainingsumfang auch jedem Hobbyläufer empfehlen, regelmässig ins Wasser zu steigen. Mit einem gezielten Wassertraining kann man nicht nur sein Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel trainieren, sondern auch koordinativ arbeiten und dies täte aus meiner Erfahrung allen Läuferinnen und Läufern gut. Zudem kann man mit gezielter Wassergymnastik die Kräftigung der Rumpfmuskulatur spielend absolvieren.

Und gerade die Rumpfmuskulatur ist für ein ökonomisches Laufen besonders wichtig. Im Rumpf liegt der Körperschwerpunkt, hier muss der Lastwechsel vom einen zum anderen Standbein stabilisiert werden.

Und was bringt das Wassertraining einem Leistungssportler?

Für ambitionierte Läufer ist es eine der effizientesten Trainingsalternativen überhaupt. Der Bewegungsapparat wird nicht belastet und bei den Bewegungen werden die gleichen Muskelgruppen wie an Land benötigt. Ein weiterer Vorteil des Wassertrainings ist, dass man nach einer intensiven Trainingseinheit an Land auch einen Tag danach im Wasser problemlos wieder richtig trainieren kann. An Land müsste man einen Tag pausieren. Bei vielen Nichtläufern steht im Wasser die Rehabilitation nach einer Verletzung im Vordergrund.

Ist im Wasser ein richtig ermüdendes Training überhaupt möglich?

Und wie! Im Wasser können bei hochintensiven Belastungen enorme Laktatwerte erreicht werden, welche beweisen, dass die Muskeln ganz schön arbeiten müssen. Da sind schon viele Sportler auf die Welt gekommen.

Wird im Wasser mit der Pulsuhr trainiert?

Wassertraining kann gut mit der Pulsuhr durchgeführt werden. Man muss aber wissen, dass der individuelle Puls im Wasser durch den Wasserdruck um rund 10 bis 15 Schläge tiefer liegt als an Land und deshalb nur bedingt verglichen werden kann.

Viele empfinden das Laufen im Wasser mit einer Weste als sehr monoton und langweilig.

Ein Lauftraining im Wasser ist bezüglich Erlebnisfaktor sicher nicht zu vergleichen mit einem Lauftraining draussen in der Natur. Deshalb ist es nachvollziehbar, dass viele eher bei schlechtem Wetter ins Wasser steigen oder vermehrt im Winter. Aber eben – es gibt im Sport begleitende Massnahmen, die vor allem wegen ihrem Nutzen wichtig sind und nicht wegen dem Erlebniswert. Und dann fragen Sie einmal bei den Teilnehmern eines Aqua-Fit-Kurses nach – da spielen die Gruppendynamik und der Spass durchaus eine wesentliche Rolle.

Das Kurswesen spielt sich aber hauptsächlich im Gesundheits- und Präventionsbereich ab, mit vorwiegend eher weniger sportlichen, älteren Teilnehmern. Wieso gibt es nicht spezielle Sportlerkurse oder gar Läuferkurse, in denen ein anspruchsvolles Lauftraining in der Gruppe durchgeführt wird?

Wenn eine Gruppe so etwas wünscht, kann man einen Aqua-Fit-Leiter in der Nähe darauf ansprechen. Im Winter gibt es oft Volleyball- oder Handballclubs, die anstelle eines Hallentrainings über ein paar Wochen ein Gruppentraining im Wasser organisieren.

Für Einzelsportler oder Einzelsportlerinnen gibt es keine Angebote?

Es gibt die herkömmlichen Aqua-Fit-Kurse, die allen offen stehen. Zudem führen wir einmal im Jahr, dieses Jahr am 15. November in Sursee, den FIT for LIFE-Waterpowerday durch, bei dem speziell auch Sportler angesprochen sind.

Gibt es unterschiedliche Perioden, in denen Wassertraining mehr oder weniger Sinn macht?

Ja, das gibt es, ähnlich der Periodisierung an Land. In der Übergangsperiode stehen die Technikschiulung und Grundlagenausdauer im Vordergrund, da kann man durchaus auch einmal einen Long-Jog im Wasser absolvieren. Als Trainingsinhalte bietet sich in dieser Phase eine ganze Aqua-Fit-Lektion in Kombination mit Schwimmen an, am besten zweimal pro Woche. In der Vorbereitungsperiode können Dauerläufe in allen Variationen und Schrittformen sowie intensive und extensive Fahrtspiele durchgeführt werden, ein- bis zweimal pro Woche. Und in der Wettkampfperiode sollte man mehr im Bereich Schnelligkeit und Technik arbeiten. Zeitlich vor allem auch am Tag nach intensiven Trainings und Wettkämpfen.

Kann man auch etwas falsch machen im Wasser?

Falsch machen bezüglich Gesundheit nur wenig, weil das Element Wasser sehr schonend wirkt. Dennoch gibt es Positionen, bei denen mehr Druck auf die Gelenke wirkt und die deshalb – vor allem bei Beschwerden oder Verletzungen – besser vermieden werden sollten. Falsch machen kann man aber einiges bezüglich technischer Ausführung der Laufbewegung, da sollte man sich zu Beginn informieren oder instruieren und beobachten lassen.

Und wenn man lieber ganz alleine im tiefen Wasser laufen möchte, ohne Kurs und ohne Instruktion – worauf muss man achten?

Dann sollte man sinnvollerweise eine West tragen, die eine schwebende auf-

rechte Position im Wasser ermöglicht. Idealerweise ist der Rumpf gerade, die Wirbelsäule gestreckt und der Rücken entlastet. Und dann kann man versuchen, möglichst ökonomisch verschiedene Schrittararten wie Dauerlauf, Skipping oder den Walkingschritt auszuführen.

Und wie schnell sollte man dabei vorwärts kommen?

Darum geht es nicht beim Deep Water Running, im Gegenteil. Wenn man im Wasser technisch sauber läuft, kommt man weniger schnell vorwärts, als wenn man mit den Armen Schwimmbewegungen ausführt.

Was bringen spezielle Schuhe, Handschuhe oder Hanteln?

Die werden vor allem in den Gruppenkursen eingesetzt, um bei den gymnastischen Übungen gewisse Elemente noch gezielter durchführen zu können und die Wirkung zu verstärken. Beim Deep Water Running sind Hilfsmittel nicht zwingend. Im offenen Gewässer sind aber Aqua-Fit-Schuhe aus Neopren zu empfehlen, sie halten die Füsse warm und sorgen für mehr Widerstand.

Worauf muss man beim Laufen im freien Gewässer sonst noch achten?

Auf Kursschiffe und andere Boote und natürlich auf das Wetter! Bei guten Verhältnissen kann man parallel zum Ufer laufen und die Natur – oder je nach See die Luxusvillen – bestaunen. Laufen im freien Gewässer bietet ein besonderes Erlebnis, im Gegensatz zum Schwimmen sieht man alles, was um einen herum läuft. Für eine

Seedurchquerung sollte man allerdings ein Begleitboot dabei haben.

Oder bei der weltgrössten Seedurchquerung mitmachen?

Ja, klar, das ist ein spezieller Anlass. Die Seedurchquerung durch den Greifensee, dieses Jahr ist sie am 16. August, gibt es bereits seit 12 Jahren. Es nehmen mittlerweile rund 4000 Menschen daran teil, das ist Weltrekord! ■

Zu Aqua-Fit gibt es von Ryffel Running eine praktische Broschüre inkl. DVD mit vielen Tipps und Infos. Die Broschüre ist mit einem frankierten Rückantwortkuvert (C5, Fr. 1.10) gratis zu beziehen bei Ryffel Running Kurse GmbH, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen. Wer noch mehr zu Aqua-Fit wissen will, kann sich im Fachbuch von Dr. Thomas Wessinghage, Markus Ryffel und Valentin Belz informieren. Das Buch ist für Fr. 29.– zu beziehen bei www.ryffel.ch. Auf der Homepage finden sich auch Trainingspläne zur Aqua-Fit-Seedurchquerung.

Seedurchquerung: 10 Startplätze zu gewinnen

Haben Sie Lust, einen See für einmal laufen-derweise zu durchqueren? Dann machen Sie mit bei der weltweit grössten Deep Water Running Seedurchquerung durch den Greifensee. Mit etwas Glück können Sie einen Startplatz gewinnen! Einfach ein Mail schicken an info@fitforlife.ch mit Name und Adresse und der Antwort auf folgende Frage: *Wie heisst der Mann, der in den 1980er-Jahren das Joggen im Tiefwasser erfunden hat?*

FOTO: JÜRGEN BAPST