

## Z-AQUATRaining™ vor und nach Verletzungen

**NEUE KRAFT AUS WASSER** hieß nicht umsonst in der Zeitschrift *SPORTS* (1/88) ein Artikel über das von mir entwickelte Aquatraining. Du bekommst eine neue, andere, eine vielseitigere Kraft durch das Training in und mit diesem Element.



Foto: Heiner Müller-Elsner Agentur Focus I  
u.a. in *SPORTS* 1/88

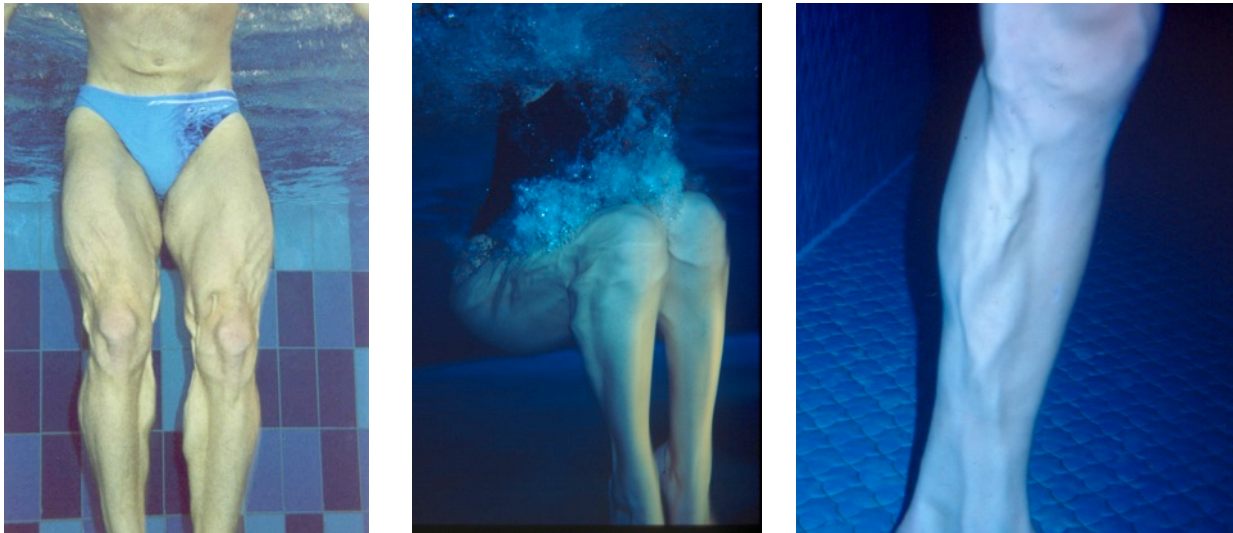
**Die Wasserdichte** ist ca. 800 mal höher als die Dichte der Luft. Erinnerst Du Dich an Deinen ersten Bauchklatscher? Jetzt weißt Du, wie sich die Wasserdichte anfühlt. Sie bestimmt u.a. den Kraftaufwand bei Bewegungen im Wasser.

**Die Auftriebskraft** senkt Dein Körpergewicht von z.B. 70 kg an Land auf 7 kg im Wasser. Alle Muskeln, vor allem die tiefer liegenden kleineren Muskelbereiche, kommen zum Einsatz. Und weil Du nicht ertrinken willst, hältst Du mittels Muskelaktivität die Balance.

**Der Wasserdruck** trainiert Deine Atmung, stärkt den Kreislauf und verschafft Dir eine tolle Haltung. Der Brustkorb wird z.B. ca 1 – 3,5 cm und der Bauch ca. 2,5 – 6,5 cm zusammengedrückt; an den Beinen ist die Wirkung 80% höher als der stärkste Gummistrumpf.

**Der Wasserwiderstand** wird je nach Übungsausführung bestimmt. Da Du das Wasser bewegst, ist Dein Körper *immer* Sog- und Reibungswiderständen ausgesetzt, weil das Wasser immer *Dicht* hält.

So entsteht die *ak-qua-tive* Bewegungsmassage. Mit richtiger Aktivität im Wasser bekommst Du gleichzeitig Deine wohlverdiente Massage. Schau die nachfolgenden Bilder genau an. Du wirst erkennen, dass die Bewegungen im Wasser Verwirbelungen auslösen und so Elastizität innerhalb und zwischen den einzelnen Muskeln erzeugen.



Wer kennt nicht die Sehnsucht sich mal frei und leicht wie ein Vogel fühlen zu wollen. Auf Knopfdruck die Gesetze der Erdanziehungskraft einfach auszuschalten. Bestimmt fiele so manches im Leben einfacher, wenn wir den Körper als Masse verschwinden lassen könnten. Besonders dann wenn Du verletzt bist, kein Körpergewicht auf den Fuß bringen darfst und Dich auf Krücken bei einer Party rumschleppen must.

Dieses Prinzip verfolgt nicht nur das *Z-Aquatraining*, sondern auch das klassische Ballett und die meisten Sportarten. Skisprung, Stabhochsprung, Turnen, Klettern und ebenso die trickreichen Sportarten Skateboarden, Surfen, Freeriden mit ihren Aerials, 360is und Ollis oder wie die ganzen Moves benannt werden.

Jetzt wirst Du schmunzeln, wenn Du Balletttänzer ließt, aber: der Begriff Aerial kommt ursprünglich aus dem Ballett und steht für eine Hebefigur: 1930 wurde Aerial erstmals im Lindy Hop für akrobatische Boogie-Woogie und Rock`n Rolltanz verwendet. In der heutigen Zeit ist er eine feste Definition für Ausführungsarten in den modernen oben genannten Sportarten geworden.

Nach jahrelangem harten Training wirst Du bei Deinen Aerials die Fähigkeit besitzen, Dich, leicht wie ein Vogel, einfach und elegant in die Luft zu erheben und in dieser fast absoluten Schwerelosigkeit möglichst innehalten zu können. Dazu benötigst Du aber eine zentralgesteuerte, aufgerichtete Körperhaltung die einer Linie gleicht, absolute Ganzkörperspannung und Flexibilität.

Damit Du Deinen ganzen Körper im Alltag und bei Deinem Sport richtig benutzt, brauchst Du genau dieses Bewegungsbewusstsein. Themenbezogene bzw. sportartspezifische Trainingsreize tragen dann dazu bei, dass Du Deine Ziele erreichen lernst und gleichzeitig schützt Du Dich auch noch vor Verletzungen. Mit der richtigen Technik, genauen Gewichtsverlagerung, Körperspannung und Flexibilität bist Du beim Freeriden auf der sicheren Seite.

Und dabei kann Dich die *Z-AQUTRAINING™* & *ZEITVOGEL™* -Methode als Mosaiksteinchen in Deinem Trainingssystem unterstützen.

*train-in and chill-out™* Deine Margot Zeitvogel-Schönthier ☺.