

Aqua Cycling im Ergomar

Gelenkschonendes Fitnessstraining im Wasser wird angeboten

Ergolding. Mit dem Radtraining im Wasser, das auf den speziell hierfür entwickelten Aquaridern durchgeführt wird, ergänzt das Ergomar das Kursangebot um die neue Trendsportart im Fitnessbereich. Die Fitnessübungen auf dem Rad sind vergleichbar mit denen des Indoor Cycling im Fitnessstudio. Während dort jedoch lediglich die Beinarbeit trainiert wird, bietet das Wasser den Vorteil, nahezu alle Muskelgruppen – auch die des Oberkörpers – mit einzubeziehen.

Aqua Cycling ist also ein Training für den ganzen Körper. Die Sportart ist für Männer und Frauen unabhängig vom jeweiligen Trainingszustand geeignet. Es bietet sich als Training nach Sportverletzungen und Operationen (Knie), als Möglichkeit zur Verbesserung der Kondition, zum Muskelaufbau oder zur Straffung des Gewebes an. Ins-

besondere ältere Menschen, die nach einer gelenkschonenden und verletzungsarmen sportlichen Alternative suchen, bietet das Aqua Cycling die besten Voraussetzungen. So kann sowohl der Leistungssportler als auch der weniger Trainierte beim Radfahren im Wasser den gewünschten und frei wählbaren Belastungswiderstand für ein optimales Training nutzen.

Ein interessanter Aspekt ist auch der hohe Kalorienverbrauch für Menschen mit Gewichtsproblemen. Aqua Cycling fördert die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei geringster Stoß- und Druckbelastung der Gelenke und der Wirbelsäule werden alle Muskel trainiert.

In einer mehrtägigen Zertifizierung zum Aqua-Cycling-Trainer wurden drei Fachangestellte für Bäderbetriebe ausgebildet. Bei der Ausbildung wurde ein besonderes

Augenmerk auf den Umgang mit unterschiedlichen Zielgruppen, der Belastungsgestaltung im Sinne eines Ganzkörpertrainings sowie Variation in der Trainingsgestaltung gelegt.

„Neben dem Standardkurs, der das Training und den Eintritt in die Badewelt beinhaltet, bieten wir auch die Möglichkeit Aqua-Cycling-Wellness zu buchen. Dabei können die Radfahrer vor und nach dem Kurs die Badewelt und das Saunaland so lange sie wollen genießen“, erklärt Verwaltungsleiterin Melanie Schramm.

Initiator des Aqua Cycling im Ergomar ist Kommunalunternehmensvorstand Günther Pogodda: „Wir sind stolz darauf, dass im Ergomar das bestehende Kursangebot mit Aqua Aerobic, Aqua Fitness, kostenloser Wassergymnastik und Kinderschwimmkursen mit Aqua Cycling ergänzt wird.“