



AQUA-Running-Tour 2012

Samstag, 21. Juli 2012

Großer Brombachsee
Badestrand Allmannsdorf

Im Rahmen des
Versicherungskammer Bayern ResQ-Cup
der DLRG-Jugend Bayern

Der einzige Stopp in Bayern im Rahmen der deutschlandweiten Aquarunning-Tour des DSV findet am 21. Juli 2012 beim ResQ-Cup der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) statt. Jeder Interessierte ist eingeladen, an dem Run im Großen Brombachsee teilzunehmen. Alle Teilnehmer bekommen eine Urkunde.

Aquarunning-Gürtel erhalten die Teilnehmer vor Ort — mitzubringen sind nur Badesachen und gute Laune. Anmeldungen von größeren Gruppen zur Sicherung von gewünschten Startzeiten an <info@bayern.dlrg-jugend.de> erwünscht.

Startzeiten

10.00 Uhr, 11.00 Uhr, 12.15 Uhr
14.00 Uhr, 15.30 Uhr, 17.00 Uhr

Veranstaltungsort

Freizeitanlage Allmannsdorf
an der Gaststätte „Arche Brombachsee“
Allmannsdorf 40, 91785 Pleinfeld



AQUA-Running — was ist denn das?

AQUA-Running — oder auch Aquajogging – im tiefen Wasser gilt als optimaler Einstieg für ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training. Mithilfe eines Aquarunning-Gürtels wird ein Schwebestand im Wasser erreicht, der es ermöglicht, mit Hilfe der Beine und unterstützendem Armeinsatz nach vorne zu „laufen“. Dabei sind die Gelenke völlig entlastet und ca. 80 % der Gesamtmuskulatur werden dynamisch aktiviert.



Aquajogging – die richtige Technik



Aquajogging ist Laufen im Wasser. Man kann dies im Flach- wie auch im Tiefwasser, also mit oder ohne Bodenkontakt, ausführen. Ursprünglich wurde Aquajogging zur Rehabilitation in den USA in den 70er Jahren angewandt. Als Fitness-trend setzte es sich später auch in Europa durch. Die Laufbewegungen ähneln dem Joggen an Land, wobei das Wasser durch seine physikalischen Eigenschaften ein ganzheitliches und dennoch gelenkschonendes Trainieren ermöglicht.

Durch den ständig vorhandenen Wasserwiderstand gibt es während der Bewegung unter Wasser nie eine Entspannungsphase. Die Muskulatur arbeitet in jeder Phase der Bewegung. Damit man richtig durch den See joggt, sollte man bei der Haltung einiges beachten:

