

Bewegung im Wasser

Bei vielen Menschen wird Sport im Wasser als Seniorensport angesehen und es wird oft darüber geschmunzelt. Doch das ist ein Fehler, denn Bewegung im Wasser ist für jedermann etwas und vor allem auch sehr gesund. Meine VITALITÄT erklärt Ihnen warum.

07.03.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Warum ist Bewegung im Wasser so positiv? Durch die Auftriebskraft des Wassers reduziert sich das Körpergewicht um ein Vielfaches.

Dadurch können auch stark übergewichtige Personen Bewegungsprogramme im Wasser durchführen, denn ein Großteil des Stütz- und Bewegungsapparates, vor allem die Wirbelsäule und die Gelenke, wird entlastet.

Hinzu kommt, dass die Verletzungsgefahr auf ein Minimum reduziert ist, selbst wenn mal eine Bewegung nicht optimal ausgeführt wird.