

# Floating Fitness - das Fitness-Studio auf dem Wasser

Sport ist wichtig für die Gesundheit, doch vielen fällt es schwer, sich regelmäßig aufzuraffen und ihren inneren Schweinehund zu besiegen. Es hilft, eine Sportart für sich zu finden, die man gerne ausübt. Dabei müssen es nicht unbedingt so weithin bekannte Aktivitäten wie Joggen, Tennis oder Yoga sein: Der neue Sport-Trend ist das sogenannte Floating Fitness.

27.02.2019 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Schwimmen gilt als eine der beliebtesten Sportarten - und das nicht nur im Sommer. Laut Burghard Menke, Leiter des Kurssystems bei den Berliner Bäder-Betrieben, spürt man im Wasser nur ein Sechstel seines Körpergewichtes. Deshalb, so der Experte weiter, sei Schwimmen selbst für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen ein geeigneter Ausdauersport.

Auch wenn man beim Gleiten im Wasser die Anstrengung zunächst nicht merkt: Die verschiedenen Muskelgruppen werden im Wasser intensiver trainiert als an Land. Aqua-Fitness verstärkt diesen Effekt noch, denn bei den jeweiligen Übungen geht es in erster Linie um die Aktivierung der Muskeln. Wer den kräftigenden Effekt noch mehr steigern möchte und wessen Gelenke auch Sport außerhalb des Schwimmbeckens erlauben, sollte es einmal mit Floating Fitness probieren.

**Floating Fitness: Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining**

Auch wenn die neue Trend-Sportart im Schwimmbad ausgeübt wird: Beim Floating Fitness bleibt man trocken, wenn man die Übungen richtig macht. Wie der Name andeutet, benutzt man auf dem Wasser treibende Matten als Sportgeräte ("floating" ist der englische Begriff für

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1748>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

"schwimmend"). Auf den Matten werden sowohl klassische Übungen aus der Physiotherapie als auch solche aus dem hochintensiven Intervalltraining gemacht - diese Kombination stärkt den ganzen Körper.

Beim Floating Fitness braucht es eine große Portion an Balance und Koordination - im Alltag trainieren wir diese oftmals nicht genügend. Beim sensomotorischen Training auf der beweglichen, auf dem Wasser schwimmenden Matte muss der Körper Schwingungen ausgleichen, während die Übungen ausgeführt werden. So ist eine Kniebeuge viel effektiver.

Doch das intensive Training spricht nicht nur die sensomotorischen Fähigkeiten an, sondern auch den Muskelaufbau. Dieser hilft dabei, den Bewegungsapparat mobil und stabil zu halten. Die speziellen Matten bieten Erweiterungsmöglichkeiten wie das Einhängen von Seilzügen, mit denen sich beispielsweise der Bizeps trainieren lässt. Auch anspruchsvolle Übungen wie Burpees und Lunges können mit der nötigen Balance und Koordination auf der Wassermatte durchgeführt werden.

**Fazit: Unterm Strich handelt es sich bei Floating Fitness um ein komplettes Bauch-, Beine-, Po-Training, welches man sonst im Kursraum eines Fitness-Studios absolviert. Doch im Gegensatz zum herkömmlichen BBP-Training schult die neue Trend-Sportart auch Koordination und Balance - ein weiterer Vorteil für die Gesundheit. Und wer gerne schwimmt, kann nach dem harten Training ganz einfach ins Wasser springen und noch ein paar Bahnen ziehen. □**