

# Aqua-Cycling

## Radfahren im Wasser



### Was ist Aqua-Cycling?

- ... ein gelenkschonendes Training mit hohem Kalorienverbrauch
- ... ein Training mit sehr geringem Überlastungs- und Verletzungsrisiko
- ... ideal nach Verletzungen
- ... ein gutes Ganzkörpertraining (Kraft, Koordination, Ausdauer) und Herz-Kreislauftraining – auch für bspw. Diabetiker, Asthmakranke und adipöse Menschen geeignet
- ... geeignet für sehr viele unterschiedliche Zielgruppen (ältere, übergewichtige Menschen, Sportler etc.), die auch trotz unterschiedlichem Leistungsniveau zusammen trainieren können
- ... ein motivierendes Gruppentraining (Anleitung und Musik)

### Was sind die Vorteile von Bewegung im Wasser?

- ... durch den Auftrieb „fühlt man sich schwebend“
- ... Bewegungen im Wasser fallen leichter
- ... Das Wasser hat eine höhere Dichte als Luft, dadurch müssen höhere Widerstände bewältigt werden und das Training wird effektiver
- ... zusätzliche Massagewirkung