

# WASSER-MARSCHE!

Aquajogging ist vielen nur als Reha-Maßnahme bekannt. Zu Unrecht, wie Jan Fitschen aktiv**Laufen** erklärt hat.

TEXT Christian Bruneß

„Mir hat das Aquajogging immer sehr geholfen.“

Jan Fitschen



Die richtige Ausführung ist beim Aquajogging entscheidend.

**A**ls ich zum ersten Mal mit dem blauen, um meine Hüften geschnallten Gürtel am Beckenrand des örtlichen Hallenbades stehe, fühle ich mich unwohl und beobachtet. Das Schwimmbad ist heute gut besucht. Es sind vor allem Schwimmer unterwegs, die teils kraulend, teils brustschwimmend ihre Bahnen ziehen. Bei genauerem Hinsehen entdecke ich vereinzelt ältere Damen und Herren, die sich angeregt unterhaltend ganz gemächlich durch das Wasser bewegen. Es sind Aquajogger und ab heute sind das meine Leute.

Zur Vorgeschichte: Mitte Juli bekam ich von meinem Orthopäden die bittere Nachricht, eine Laufpause einlegen zu müssen. Das hört kein Läufer gerne. Aber nach einer kurzen Phase des sich Ärgerns und Haderns erinnerte ich mich an das alte Sprichwort: Wer rastet, der rostet. Eine Laufpause muss ja nicht gleichbedeutend mit einer Sportpause sein. Und wer sagt eigentlich, dass man seine Form während einer Verletzungspause nicht nur erhalten, sondern vielleicht sogar verbessern kann? Voller Tatendrang bin ich am nächsten Tag direkt zum nächsten Sportgeschäft gefahren, um mir einen Aquajogging-Gürtel zu kaufen.

Hier muss man nur darauf achten, dass dieser auch für das eigene Körpergewicht geeignet ist. Ansonsten kann man beim Kauf eines Gürtels nicht viel verkehrt machen. Mit dem Aquagürtel unter dem Arm geht's ins nächste Schwimmbad. Umziehen, abduschen, Gürtel an. Und dann?

#### DIE RICHTIGE TECHNIK

Aquajogging gehört für viele Laufprofis zum Trainingsalltag. „Ohne Aquajogging wären meine Erfolge nicht möglich gewesen, und ich kenne auch keinen anderen Profi-Läufer, der diesem Alternativtraining nicht viel verdankt“, sagt der ehemalige 10.000-Meter-Europameister Jan Fitschen. Er ist im Laufe der Jahre zu einem echten Aqua-Experten geworden, weswegen ich ihn direkt gefragt habe, ob er mir die richtige Technik zeigen und ein paar wertvolle Tipps geben kann. Dazu haben wir uns auf halber Strecke zwischen seinem Wohnort und der Redaktion im schönen Hallen- und Freibad Wiembachtal des Sportparks Leverkusen getroffen. Gut gelaunt kommt er mit gleich zwei Aquajogging-Gürteln unter den Armen zum Termin. Und kurz darauf zeigt er mir die zwei Arten des

Aquajoggens, zwei Techniken, die sich voneinander unterscheiden. In der ersten wird die Laufbewegung von draußen eins zu eins ins Wasser übertragen. „Arm- und Beinbewegung sehen aus wie an Land, nur eben in Zeitlupe“, sagt Fitschen, während er sich im Schneckentempo durch das Becken bewegt. Dann werden seine Bewegungen schneller, seine Trittfrequenz erhöht sich und er nimmt Fahrt auf. „Das hier ist die Technik, die dem Kniehebelauf entspricht“. Während die erste Variante eher einem Krafttraining ähnelt, eignet sich die zweite Technik besonders gut dafür, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Im Wechsel sind die beiden Lauftechniken besonders effektiv. Auch Zwischenformen sind möglich: Dann ist der Schritt kürzer als beim richtigen Laufen, aber eben nicht so kurz wie beim Kniehebelauf. Es gleicht ein wenig dem Radfahren, und die Frequenz liegt zwischen bei den Techniken.

#### IM WASSER LAUFEN BRINGT'S

Aus medizinischer Sicht bietet Aquajogging gleich mehrere Vorteile bei Beschwerden der Gelenke oder des Gefäßsystems, fragt man aktivLaufen-Experte Dr. Markus Klingenberg. ▶

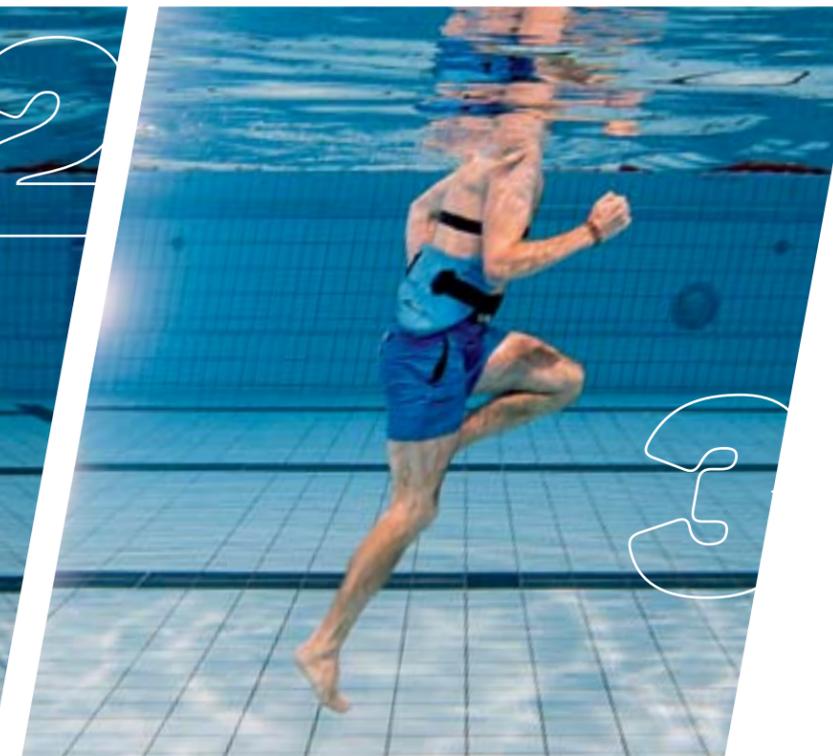


- Versuchen Sie die Bewegungsabfolge, die Sie vom Laufen kennen, so gut es geht zu imitieren. Die richtige technische Ausführung der Bewegung ist das Ziel.
- Die Armarbeit ist nicht zu vernachlässigen, dabei ist es allerdings wichtig, die Arme nicht zum Antrieb zu benutzen. Das klappt am besten, wenn sie die Hände zu einer Faust formen.
- Falls Sie einen Pulsmesser benutzen, achten Sie darauf, dass der Puls 15–20 Schläge unter dem entsprechenden Puls einer normalen Laufbelastung draußen liegen sollte.
- Rücksicht nehmen! Schwimmer sind deutlich schneller unterwegs und können oft nicht so schnell ausweichen wie man selbst. Also immer den Überblick behalten und vor der Kehrtwende am Beckenrand den Schulterblick nicht vergessen.
- Wer schon einmal 90 Minuten am Stück Aquajogging betrieben hat, wird bestätigen können, dass einem schnell langweilig werden kann. Aquajogging und Schwimmen im Wechsel sorgt für Abwechslung.

### TECHNIK FÜR WASSER-LÄUFER:

#### „Tempo“

Das Knie hochziehen und die Arme schwingvoll mitnehmen (Achtung! Die Hände nicht benutzen, um schneller voranzukommen). Das Bein zu Boden führen und langsam, aber nicht hinter den Körper schwingen lassen. Das andere Bein läuft immer entgegengesetzt. Bei dieser Übung können Sie die Trittfrequenz sehr hoch werden lassen und schnelles Intervalltraining absolvieren.



„Durch die tragende und gewichtsentlastende Wirkung des Wassers ist ein gelenkschonendes Training möglich“, so Klingenberg. Der umgebende Wasserdruck soll zudem, zumindest in geringem Maße, Gelenkschwellungen entgegenwirken. Ich steige ins Wasser und merke zum ersten Mal den leichten Auftrieb des Gürtels. Die ersten Schritte sind noch etwas ungelent, aber den Dreh hat man sehr schnell raus. Wie beim Laufen kann man mit den beiden Techniken im Prinzip jede erdenkliche Trainingsform von der Straße ins Becken verlagern. Langsame Dauerläufe? Kein Problem. Intervalltraining? Auch das ist ohne Weiteres möglich. Wer die Schrittlänge und -frequenz etwas variiert, der wird schnell feststellen, wie sich der Puls mal beschleunigt oder beruhigt. Dies ist ein Vorteil, den auch Markus Klingenberg sieht. „Es kann problemlos mit höheren Belastungsintensitäten trainiert werden, da der Widerstand bei zunehmendem Tempo im Wasser deutlich stärker ansteigt als an der Luft“, bestätigt der Experte.

Fragt man Jan Fitschen, dann sollte jeder Läufer auch Aquajogging in sein Training einbauen. Man muss nicht erst warten, bis



Der Gürtel muss eng anliegen und darf nicht rutschen, um Reibungspunkte zu vermeiden.

Benjamin Horn

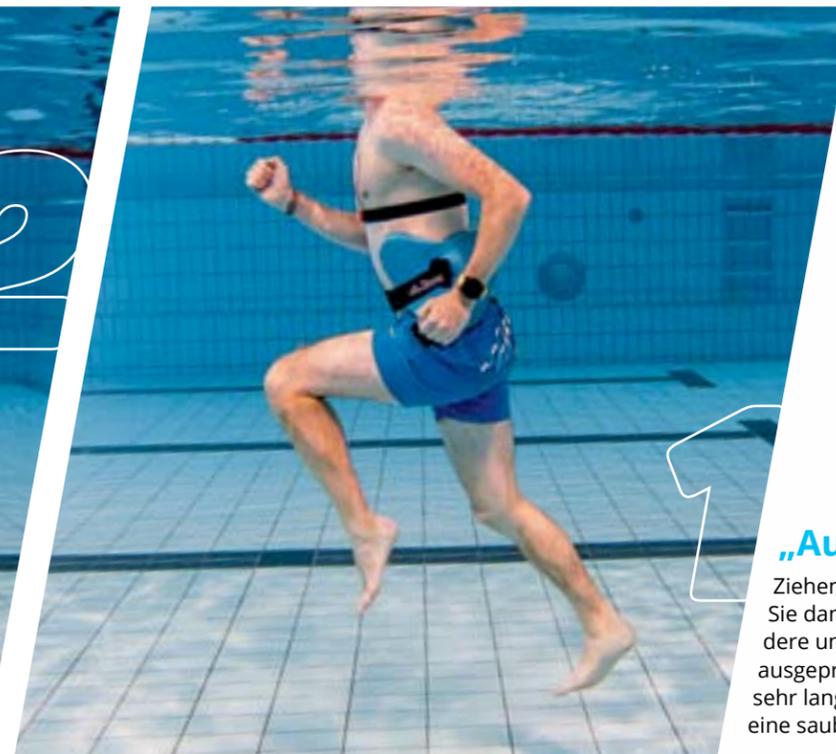
man verletzt ist, um sich den Gürtel umzuschallen und ins Schwimmbecken zu steigen. „Wer genug Motivation mitbringt, sollte unbedingt auch ohne Verletzung Aquajogging versuchen. Es bringt unheimlich viel, ist eine super Prophylaxe und beschleunigt sogar die Regeneration“, sagt der wasseraffine Läufer und Familienvater. Dabei weiß er natürlich, wie lang 60 Minuten Aquajogging werden können. Die Monotonie ist eine echte Herausforderung für den Kopf. „Wer das durchzieht, der ist wirklich beinhart und hat auch das Zeug dazu, sich zu quälen, wenn es im Wettkampf um neue Bestzeiten geht“, sagt der in den sozialen Netzwerken auch als „Coach Jan“ bekannte Fitschen. Wer sich die Zeit angenehmer gestalten möchte, der kann auf wasserfeste MP3-Player zurückgreifen oder das Aquajogging durch kurze Schwimmpausen unterbrechen. Es kann allerdings durchaus ratsam sein, die Zeit zu nutzen, um sich Mentaltrainingstrategien zu überlegen, die man im Pool hervorragend einstudieren und zu einem späteren Zeitpunkt beim Laufen einsetzen kann.

**FAZIT**

Aber kann man eigentlich auch als einsatzfähiger und gesunder Läufer Aquajogging machen? Oder gilt man dann als endgültig durchgeknallt? Auf jeden Fall, als entlastendes Alternativtraining ist das Laufen im Wasser bestens geeignet, egal ob als Regeneration oder als Prophylaxe. Auch als Jan Fitschen gesund war, war er – so schwört er hoch und heilig – im Herbst und Winter zweimal pro Woche im Schwimmbad unterwegs, um das Trainingspensum ohne Knochenbelastung zu erhöhen. Erst wenn im Frühjahr gezielter trainiert wurde, hätte er das Aquajogging etwas reduziert. Und mir mit meinem Bandscheibenvorfall klopft er auf die Schulter und spricht mir Mut zu. „In Verletzungsphasen, da war ich zweimal täglich im Becken und auf dem Rad und habe dann jedes Mal wieder gestaunt, wie schnell die Laufform zurück kam“, redet er mir gut zu. Die nächsten Wochen Alternativtraining werden kein Spaziergang, das ist mir klar. Aber wir sind Läufer. Und Läufer müssen laufen. Ob an Land oder im Wasser.

„Arm- und Beinbewegung sehen aus wie an Land, nur eben in Zeitlupe.“

Jan Fitschen



UNSER EXPERTE  
**JAN FITSCHEN**

**Alter:** 41  
**Wohnort:** Mettmann  
**Sportliche Erfolge:** Europameister 10.000 m (2006), mehrfacher Deutscher Meister (1999–2013)  
**Beruf:** Speaker, Coach, Buchautor

„Ausdauer und Kraft“

Ziehen Sie das Knie nach oben und holen Sie dann mit dem Bein weit aus. Die vordere und hintere Schwungphase sollten ausgeprägt sein. Diese Bewegung wird sehr langsam ausgeführt. Achten Sie auf eine saubere Ausführung der Bewegung.

