

Am diesem Freitag findet in Wallau der Mittsommerlauf über 10 km statt, viele LCOler werden dort starten. Danach wird es zumindest schwere Beine geben, bei manchen auch Muskelkater. Wie also regenerieren? Eine (sehr gute) Möglichkeit zur Regeneration ist

## **AQUAJOGGING am Samstag – 18h in der Polizeischule**

(Treffpunkt 17:50 am Tor dort)

Und dies nicht nur nach einem Wettkampf, sondern auch nach anstrengenden Trainingseinheiten und bei Verletzungen - Bänder, Sehnen und Gelenke werden geschont und mit verstärkt mit Nährstoffen versorgt.

Seit kurzem bietet der LCO Aquajogging an, hier in Kurzform dazu einige Grundinfos (Quelle: RunnersWorld)

### **Was ist Aquajogging?**

Der Körper schwebt im Wasser und der Bewegungsapparat wird wie beim Laufen beansprucht.

### **Was brauche ich dafür?**

Auftriebskörper stellt der LCO tlw. zur Verfügung, gibt es z.B. bei Decathlon für 20€.

### **Wer kann Aquajogging betreiben?**

LäuferInnen jedweder Leistungsgruppe bei gemeinsamen, zeitgleichem Training.

### **Wie effektiv ist Aquajogging?**

Wegen des deutlich größeren Widerstand im Wasser ist es anstrengender als Laufen an Land mit einem Kalorienverbrauch von bis zu 200 kcal/h mehr als beim Joggen

### **Die positiven Auswirkungen von Aquajogging sind**

- Training von Kraft und Ausdauer
- Anregung des Stoffwechsels (Körperfettanteil wird reduziert)
- Erhöhung der Beweglichkeit
- Senkung der Ruheherzfrequenz um bis zu 10-15 Schläge pro Minute
- Massageeffekt (auch der Lymphknoten) durch das Wasser
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Gleichgewichts und der Konzentration

### **Wie könnte eine Aquajogging Einheit anfangs aussehen?**

5 min Aufwärmen mit Aqua-Gymnastik Übungen

20 min Aquajogging Dauerlauf in individueller Beanspruchung

5 min Aslaufen mit geringerer Beanspruchung wie vor oder wieder Aqua-Gymnastik

### **Fazit:**

**AQUAJOGGING am Samstag – 18h in der Polizeischule!**