

ter en wordt ook dit systeem dus aangescherpt. “Door de weerstand van het water op de borstkas worden je ademhalingspijnen rond de longen intensiever getraind. Dat ondersteunt de zuurstofopname, verbetert de uithouding en met een sterke ademhalingspieroep ben je ook beter gewapend in geval van ziekte, zo is aangetoond. Minder wetenschappelijke evidentie is er voor de bewering dat watersporten ook zouden leiden tot een betere doorbloeding en lymfedrainage.”

ARTROSE

“Dankzij die minimale impact zijn aquasporten geschikt voor iedereen, ook als je geen sportervaring hebt of bij chronische aandoeningen zoals artrose, rugpijn, osteoporose en zelfs voor wie niet kan zwemmen”, vertellen aquacoach Terence Verkest en Lago Club Manager Samantha van der Steen van sportcentrum Lago Rozenbroeken in Gent. “De kans dat je bij aquasport een blessure oploopt is bovendien quasi nihil. Daarnaast heeft water een relaxerend effect, wat maakt dat je zelfs tijdens je inspanning een gevoel van ontspanning ervaart. Veel mensen winnen hierdoor ook aan zelfvertrouwen. Je kan niet alleen méér dan op het droge maar je bent tijdens zo’n aquasessie ook zozeer gefocust op je bewegingen dat er in je hoofd geen ruimte is voor andere zorgen. Het trainen in groep werkt erg motiverend. De meeste oefeningen kan je alleen uitvoeren maar dat effect zou niet helemaal hetzelfde zijn.” De keerzijde van het verhaal is dat zwembadwater meestal chloor bevat, wat bij sommige mensen huidproblemen kan geven. “In ons land is er ook een tekort aan openbare zwembaden, waardoor het vaak zoeken is naar vrije plaatsen om te zwemmen of te aquasporten”, weet Tom Teulingkx. ●



Sportarts
TOM TEULINGKX

Het abc van de aquasporten

Hoe intensief je traint, of je vooral evenwicht, uithouding of kracht versterkt, hangt helemaal af van het type aquasport. Daar zitten zowel rustigere vormen tussen die in een warmer bad gegeven worden, zoals aquapilates, tot zeer intensieve als aquacardio en -jogging.

AQUACYCLING Hierbij zit je op een spinningfiets die zich vastzuigt aan de bodem terwijl het water reikt tot onder je zadel. Hoe hoger het water, hoe meer weerstand en hoe lastiger trappen. Vooraan doet een instructeur op de fiets de bewegingen voor onder begeleiding van opzweepende muziek. Intense en meer rustige episodes wisselen elkaar af en tussendoor komen ook buik-, armspier- en evenwichtsoefeningen aan bod, allemaal op en naast de fiets. Je traint hiermee zowel conditie als spierkracht.

AQUACARDIO, -FITNESS EN

-JOGGING Dit trio timmert vooral stevig aan de conditie. Bij cardio gebeurt dat op de meest intensieve manier en wordt de hartslag extra opgedreven en weer naar beneden gehaald via intervaltraining. Hiermee verbruik je evenveel calorieën als tijdens hardlopen maar dan zonder de impact op je gewrichten. Tijdens aquajogging zakt de zwembadbodem naar twee meter maar je draagt een band rond je middel die ervoor zorgt dat je rechtop blijft zweven.

AQUAPOLE (PAALDANS) Dit is bewegen rondom een paal die op de zwembadbodem is vastgezoegen. Oefeningen zoals zweven rondom de paal die op het droge vaak te hooggegrepen zijn, lukken in het water wel. Dit versterkt vooral schouders, buik- en beenspieren en heeft tegelijk een hoge funfactor.

AQUA-BBB EN -YOGA Recht-opstaand op floating boards (grote drijvende zwemplanken) voer je oefeningen uit voor buik, benen en billen en/of yogaposes. Naast je spierkracht wordt bij deze aquavariant ook je evenwicht continu op de proef gesteld, zeker in een golfslagbad. In het water vallen en weer opstaan hoort er altijd bij.

AQUADRUMS Je bespeelt het water op het ritme van muziek met drumsticks in combinatie met andere oefeningen.

AQUAPILATES Gecontroleerde krachtoefeningen terwijl je tot op borsthoogte in warm water staat. Vaak wordt er geoefend met ‘verzwarende’ materialen zoals scheenbeschermers of drijvende halters die je tegen de opwaartse druk naar beneden moet duwen. Dat maakt het soms intensiever dan de ‘droge’ variant. Naast kracht verbeter je hiermee ook je stabiliteit en houding.