

# Hardlopen in een zwembad



## Cursus Aquarunningtrainer

- Voor zwemonderwijzers en aquasportinstructeurs
- 2 dagen van 4 uur training in jullie zwembad
- Blessureleer breder toepasbaar dan aquarunning
- Elke trainingsdag 1 uur in het water oefenen
- Maximaal 6 deelnemers
- Aquarunning in jullie zwembad
- Trainingsschema bijgeleverd

### Facts



- Aquarunning is hardlooptraining in het zwembad en bereikt daarmee een ander publiek.
- Aquarunning wordt gegeven in het 'koude' wedstrijdbad.
- Aquarunning doe je in een baan.
- Aquarunning is zonder muziek en is daarom niet storend voor andere zwembadgebruikers.

## Waarom doen?

Train het hele lichaam zonder schokbelasting



Versterkt hart en longen



Verlaagt het risico op welvaartsziekten



Helpt bloeddruk verlagen



Houdt bloedsuikerspiegel onder controle

# Train het Cardiovasculaire Systeem zonder schokbelasting



Cardiotraining



Versterk spieren



Bouw kracht op



Verbeter  
uithoudingsvermogen

## Voor jouw zwembadbezoekers



### Voordelen bij blessures en gewichtsklachten

"Aquarunning is een effectieve vorm van cardiovasculaire conditionering voor zowel geblesseerde atleten als degenen die een low-impact aerobe training willen. Het is aangetoond dat voldoende cardiovasculaire reacties resulteren in een trainingseffect" (Wilder & Brennan, 1994).



### Verbrand calorieën

Iemand van 72 kg verbrandt gemiddeld 423 calorieën per uur als hij beweegt in het water op een laag of gemiddeld tempo.

Dezelfde persoon verbrandt tot 715 calorieën per uur als zijn hartslag door inspanning verder omhoog gaat.



### Verbetert slaap

Oudere volwassenen met slapeloosheid rapporteerden een verbetering van hun kwaliteit van leven en slaap na deelname aan regelmatige lichaamsbeweging (Siu et al., 2021).



### Geen schokbelasting

Aquarunning is low-impact door het ontbreken van schokbelasting. Dat maakt het geschikt voor revalidatie van blessures of operaties of voor extra of vervangende training voor fanatiek sporters.



### Manage stress

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat je lichaam efficiënter kan omgaan met angst en stress. Ook lijkt het erop dat lichaamsbeweging het ontstaan van angst en stress zelfs kan tegengaan. Onderzoek van de Amerikaanse gezondheidsraad laat zien dat alle positieve effecten van sporten en bewegen leiden tot een betere kwaliteit van leven (Van Der Pal, 2021).



### Boost mood

Er is een groeiende hoeveelheid literatuur die de positieve effecten erkent van lichaamsbeweging op stemmingstoestanden zoals angst, stress en depressie (Prakash et al., 2017).

Wilt u  
aquarunning in  
uw zwembad?

- Blessureleer goedgekeurd door sportarts
- Uniek naslagwerk
- Andere doelgroep

Interesse in een samenwerking?  
U kunt mij benaderen via  
info@aquarunning.nl en/of  
tel/WhatsApp 0623165907  
www.aquarunning.nl