

Abnehmen mit Schwimmen

Der Sprung ins kühle Nass bringt nicht nur Erfrischung, sondern ist auch für eine straffe Silhouette gut. Wir sagen dir, wie man im Wasser richtig trainiert und für wen welcher Sport passt.

von Barbara Schaumberger am 09.07.2013, 8:34



Kalorienkiller Wassersport.

© Thinkstock

Keine Sportstätte ist im Sommer attraktiver als das Freibad oder der Badensee. Im Wasser lässt sich nämlich das Vergnügen ganz einfach mit dem Nützlichen verbinden. Neben der Abkühlung bringen [Schwimmen](#) und Aquagymnastik die Kilos zum Purzeln, steigern die Ausdauer, stärken Herz und Kreislauf. Wir haben Schwimmtrainer Gerald Riedmüller vom Medizinzentrum Alser Straße 69 ([mza.at](#)) gefragt, was Wassersport noch so kann.

Body-Workout.

"Schwimmen und Aquafitness trainieren den ganzen Körper. Außerdem kommt es im Wasser zu einem erhöhten Kalorienverbrauch, weil der Organismus mehr arbeiten muss um den Wärmeausgleich zu schaffen", erklärt Riedmüller. Um den Körper also vorm Auskühlen zu bewahren, läuft der Stoffwechsel auf Hochtouren und lässt so zusätzlich Kalorien schmelzen. Die hohe Dichte im Wasser (1000x mehr als Luft) ist für den größeren Widerstand verantwortlich. So wird der Pool zur feindlichen Umgebung lästiger Cellulite: Die Durchblutung wird gefördert, Giftstoffe besser abtransportiert und das Gewebe gestrafft.

Sport für alle.

Zudem spürt man im Wasser nur etwa ein Zehntel seines Gewichts. Das macht die Sportarten schonend für Gelenke, Knochen und Bänder. "Der Körper wird durch den Auftrieb entlastet, somit ist es ein gutes Trainingsumfeld für Menschen mit Übergewicht. Auch bei der Rehabilitation von Verletzungen wird im Wasser gearbeitet", erläutert Gerald Riedmüller. Unten findest du praktische Tipps und Infos zu Schwimmen und Aquafitness. Wichtig dabei ist aber immer, dass die Bewegung einem auch Spaß macht!

1

AQUAGYMNASTIK. *Verbrennt 240 kcal/30 Minuten.*

Bei dem Ganzkörpertraining lernt der Body neue Bewegungen.

Wie geht das? Im Prinzip ist es Aerobic im Wasser, dessen höherer Widerstand das Training intensiver macht. Dabei werden rücken- und gelenkschonend das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln gestärkt.

Für wen geeignet? Perfekt für Menschen, die abnehmen möchten, aber auch ältere wie jüngere Wasserratten, die gerne in einer Gruppe sporteln.

Häufigster Fehler? Oft kommt es bei der Wassergymnastik zu schlechter Haltung.

Wie mache ich es besser? Genau darauf achten, was der Trainer vorzeigt und nachmachen. Zwischendurch immer wieder kontrollieren, ob die Wirbelsäule gerade ist.

Nützliche Tipps: Das Workout wechselt zwischen schnellen und langsamen Bewegungen – mitmachen, so wird der Stoffwechsel angeregt. Kurse gibt's in Fitnesscentern, aber oft auch in Schwimmbädern.

2

KRAULEN. *Verbrennt 280 kcal/30 Minuten.*

Sorgt für trainierte Schultern und einen starken Rücken.

Wie geht das? Rechten Arm zuerst nach vorne strecken, dann fest nach unten drücken und zum rechten Bein ziehen. Kopf ins Wasser tauchen. Linken Arm abgewinkelt aus dem Wasser heben und Bewegung wie beim rechten Arm ausführen, Kopf zur Seite. Beine auf und ab bewegen.

Für wen geeignet? Für Leistungsorientierte und solche, die Entspannung suchen.

Häufigster Fehler? Es wird unnötig viel Energie in die Beine gelegt.

Wie mache ich es besser? Die Beine sollen nicht zu tief im Wasser liegen, gestreckt sein und die Fersen leicht nach außen gedreht. Die Auf- und Abwärtsbewegung kommt aus der Hüfte. Das Kraulen mit den Armen sorgt fürs Vorwärtskommen.

Nützliche Tipps: Herumspritzen bedeutet Energieverlust, Arme und Beine daher nah an der Wasseroberfläche führen.

3

BRUSTSCHWIMMEN. *Verbrennt 280 kcal/30 Minuten.*

Damit lassen sich Beine, Brust und Arme schön definieren.

Wie geht das? Kopf ins Wasser tauchen, ausatmen, Arme strecken und auf doppelte Schulterbreite nach außen ziehen. Beine dabei beugen und zum Po ziehen. Ellenbogen anwinkeln, Kopf heben und einatmen. Arme vorm Gesicht zusammendrücken und wieder nach vorne strecken. Dabei Unterschenkel kreisend nach außen führen, Beine strecken und schließen.

Für wen geeignet? Generell für alle, jedoch nicht gut für Menschen mit Knieproblemen.

Häufigster Fehler? Beine werden oft fälschlicherweise leicht gegrätscht.

Wie mache ich es besser? Bewegungen genau ausführen. Die Beine kraftvoll schließen, das sorgt für guten Antrieb.

Nützliche Tipps: Wer den Kopf nicht gerne untertaucht, kann ihn auf die Seite drehen. Wer es lernen mag: Luft holen, aufs Wasser legen, ins kühle Nass ausatmen. (10 Wiederholungen)

4

RÜCKENSCHWIMMEN. *Verbrennt 200 kcal/30 Minuten.*

Strafft die tiefliegenden Bauchmuskeln und den Rücken.

Wie geht das? Abwechselnd die Arme über den Kopf nach hinten ins Wasser tauchen und dann in Richtung Beine schieben. Arme sind dabei leicht nach außen gedreht, sodass der kleine Finger immer als erstes das kühle Nass berührt. Die Ellenbogen in Schulterhöhe abwinkeln. Beine währenddessen auf und ab bewegen.

Für wen geeignet? Super für Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen.

Häufigster Fehler? Mangelnde Körperspannung, das Becken ist zu wenig stabil.

Wie mache ich es besser? Schauen, dass man weit oben am Wasser liegt, dabei die tiefe Rückenmuskulatur gut anspannt und dass das Becken eine gerade Linie mit Oberkörper und Kopf bildet.

Nützliche Tipps: Wer Angst hat, mit dem Beckenrand zu kollidieren, zählt die Armzüge, die man für eine Länge braucht.