

Schwimmen

Trendsportart für Jedermann

Kaum beschert uns die Jahreszeit ausreichend Sonnenschein, sind die Schwimmbäder gut besucht. In den Sportbecken herrscht jedoch oft gähnende Leere. Denn anstatt zu schwimmen, planschen viele nur im kühlen Nass – und das, obwohl sich im Wasser Vergnügen und Training so einfach verbinden lassen.

Schwimmen ist in vielerlei Hinsicht die ideale Sportart: Sie belastet zahlreiche Muskelpartien gleichzeitig, wirkt Wunder auf die Ausdauer und stärkt zudem die Lungenfunktion. Gleichzeitig wird das Immunsystem angekurbelt und die Durchblutung angeregt. Zudem ist Schwimmen äußerst effektiv: Je kälter das Wasser, desto mehr Energie wird verbraucht, da der Körper einem Auskühlen entgegenwirken muss. Dadurch werden mehr Kalorien verbrannt. Schwimmen eignet sich daher nicht nur für Ausdauersportler, sondern auch hervorragend für alle, die Gewicht verlieren wollen.

EIN SPORT FÜR JEDEN

Geeignet ist Schwimmen tatsächlich für jeden: Schwimmen schont die Gelenke, weil das Wasser einen Teil des Körpergewichts trägt. Durch diese Entlastung ist Schwimmen besonders auch für ältere Mitmenschen sowie Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen geeignet. Wer etwa aufgrund von Knieproblemen das Laufen sein lassen sollte, kann seine Ausdauer hervorragend im Wasser trainieren. Auch Spitzensportler aus anderen Sportarten wie

Erfrischend, preisgünstig, hervorragend für Ausdauer und Stützapparat: Besonders bei Temperaturen um die 30 Grad Celsius ist Schwimmen der optimale Sport.



Fußball oder Skifahren trainieren regelmäßig im Wasser, um Ausdauer zu stärken und gleichzeitig stark beanspruchte Muskeln, Bänder und Gelenke zu entlasten. Schwimmen ist daher auch ein beliebtes Mittel bei der Rehabilitation von Unfällen oder Sportverletzungen und verhilft Betroffenen effektiv und schnell wieder zu mehr Lebensqualität.

BRUST, RÜCKEN, KRAULEN?

Welcher Schwimmstil am besten ist, ist Geschmackssache und kann nach Lust und Laune variiert werden. Wichtig ist jedoch, immer auf eine richtige Ausführung der Schwimmzüge zu achten. Ein häufiger Anfängerfehler, den viele ungeübte Schwimmer machen: den Kopf beim Brustschwimmen krampfhaft über Wasser zu

halten. Der Kopf sollte bei einem Brustschwimmzug mit Blick Richtung Boden auch unter Wasser tauchen – nur so kann der Körper in gestreckter Haltung entspannt vorwärts gleiten. Beim Auftauchen und Lüftholen muss das Haupt nicht zur Gänze nach oben gereckt werden, sondern nur so weit, dass problemlos geatmet werden kann. Wer den

Kopf zu sehr überstreckt, belastet damit die Halswirbelsäule und riskiert unangenehme Verspannungen im Na-

Vielen Eltern ist nur wichtig, dass sich Kinder über Wasser halten können. Die Technik wird vernachlässigt.

cken- und Rückenbereich. Die einfachste und schonendste Technik ist das Rückenschwimmen, da hier der Körper waagrecht bleibt und der Nacken dabei ruhen kann. Der effizienteste Schwimmstil bleibt dennoch das Kraulen: Hierbei kommt der Schwimmer nicht nur am schnellsten vorwärts, durch die schnellen, intensiven Arm- und Beinbewegungen wird auch besonders viel Energie verbraucht. Die Trainingsintensität ist bei dieser Schwimmart am höchsten.

VON ANFANG AN RICHTIG
Während heutzutage fast alle Kinder im Schulalter sich über Wasser halten können, machen es die wenigsten richtig. Strampeln mit Armen und Beinen sehen leider viele Eltern als ausreichend für den nächsten Strandurlaub. Dabei nimmt

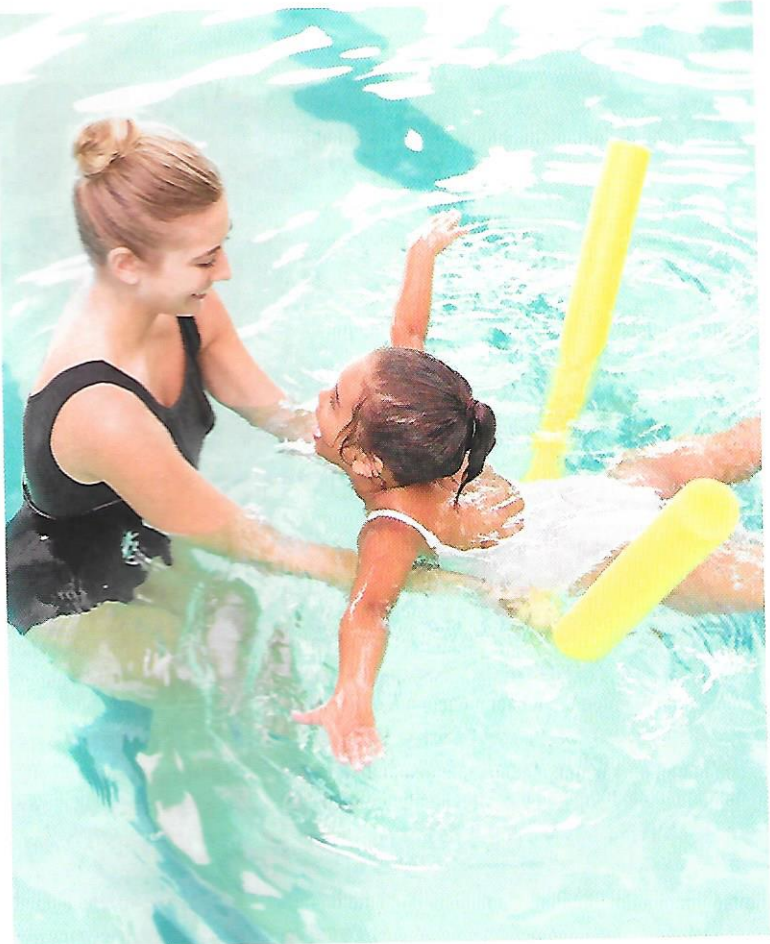
diese Herangehensweise nicht nur die Freude an der Bewegung, sondern ist zudem durchaus gefährlich. Denn wer

im Ernstfall einmal längere Strecken schwimmen muss, verschwendet durch unökonomisches Rudern mit Armen und

Beinen überlebensnotwendige Energie, ist schneller erschöpft und neigt eher zu Krämpfen in der Wadenmuskulatur. Wer von Anfang an die richtige Technik lernt, ist auf der sicheren Seite.

DIE SEELE TREIBEN LASSEN

Sitzt die Technik erst einmal, tut Schwimmen nicht nur dem Körper gut. Die sanfte Bewegungsform wirkt nämlich äußerst entspannend. Die Konzentration auf Atmung und die richtige Ausführung der Schwimmzüge zwingt uns, den Kopf auszuschalten und die Alltagsorgen zumindest für den Moment zu vergessen. Geldsorgen, familiäre Probleme oder Stress im Job sind in der Sekunde, wenn der eigene Körper sich kraftvoll durchs Wasser bewegt, zweitrangig. Wer nach dem Training ausge-



power aus dem Becken steigt, fühlt sich einfach gut – der Kopf ist wieder frei, der Mensch wieder bereit für neue Herausforderungen. Ein gutes Schwimmtraining wirkt für viele daher fast wie ein kleiner Wellnessurlaub – und das ganz ohne finanziellen Aufwand.



Mag. Gerald Riedmüller
Sporttherapeut, Schwimmtrainer

www.sportzeit.at

UroAcut®
BIOGELAT

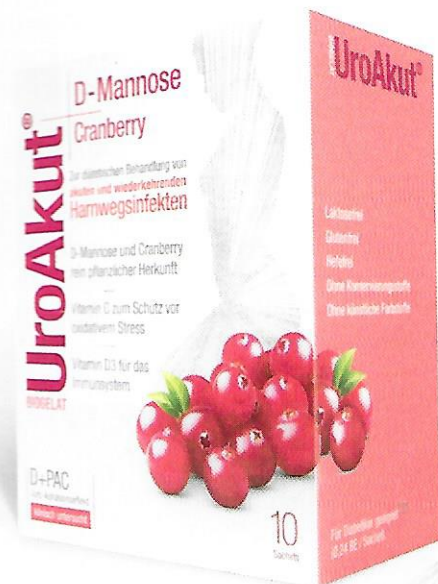
**D-Mannose
Cranberry**

JETZT NEU!

- ▶ Zur diätetischen Behandlung von **akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**
- ▶ **Anti-adhäsive Wirkung von D-Mannose und Cranberry**
- ▶ **Vitamin C und D3 für das Immunsystem**

D+PAC
Anti-Adhäsionseffekt
klinisch untersucht

Laktosefrei, glutenfrei, hefefrei, ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche Farbstoffe
Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten.



Kwizda
Pharma

www.gesunde-blase.at