Der perfekte Wintersport

« Dank Hallenbädern ist Schwimmen der perfekte Allwettersport. »

Héloise Léger

Über 200 Hallenbäder gibt es in der Schweiz – für fast alle Einwohner liegt eines in meist gut erreichbarer Nähe. Dank Hallenbädern ist Schwimmen nicht vom Wetter abhängig und somit der perfekte Wintersport!

Wer ins Wasser steigt, merkt es: Durch den Auftrieb des Körpers wird die Nacken-, Brust- und Lendenwirbelsäule entlastet. Das ist für Rückenpatienten und Rheumatiker besonders wohltuend. Aber auch Hüfte, Beine und Fussgelenke müssen weniger Last tragen. Und dennoch müssen die Muskeln ansehnliche Leistungen erbringen, da sie bei der Bewegung durch den Wasserwiderstand gefordert werden. Weil im Wasser andere Muskeln trainiert werden als an Land, vergrössert sich beim Schwimmen das Bewegungsrepertoire des Körpers.

Schwimmen ist ein perfekter Ausdauersport für Sportler aller Stufen bis zum Spitzensportler. Eines vermag Schwimmen jedoch nicht: Weil die Knochen im Wasser weniger Gewicht zu tragen haben, fehlt der für den Aufbau der Knochensubstanz wichtige Reiz. Zur Knochenstärkung ist Schwimmen also nicht geeignet.

Wie nun bewegt man sich im Wasser mit Vorteil vorwärts? Eine Übersicht über die gängigsten Stile:

Brustschwimmen: Einer der grössten Vorteile dieses Schwimmstils ist, dass man auch sehr langsam und äusserst entspannt schwimmen kann. Für den Rücken jedoch und für weitere Gelenke hat er verschiedene Nachteile: Um die Nase über Wasser und die Frisur intakt zu lassen, überstrecken viele Brustschwimmer ihren Rücken, vor allem die Lendenwirbelsäule und den Nacken. Wer Rückenbeschwerden hat, sollte somit auf das Brustschwimmen verzichten. Schnelles, kräftiges Brustschwimmen belastet beim Beinschlag zudem die Kniegelenke.

Crawl: Beim Crawl liegt die Wirbelsäule optimal, der Rücken ist nur minimal überstreckt, die Lendenwirbelsäule wird nur wenig belastet. Crawl ist ein wirtschaftlicher, schneller Schwimmstil, der bei Problemen im Kreuz zu empfehlen ist. Schwimmer mit Hals- und Schulterproblemen sollten diesen Schwimmstil besser meiden.

Delphin: Beim Delphin- oder Butterfly-Stil stammt ein grosser Teil des Antriebs von der Bewegung des Rumpfes, die mit dem Beinschlag kombiniert ist. Deshalb ist dieser Schwimmstil für den Körper belastender als die anderen. Vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule verursacht er wiederholte und starke Überstreckung, und auch Hals- und Schulterpartie sind stark gefordert. Nicht zu empfehlen ist der Stil bei Problemen des Rückens und des Schulterbereichs.

Rückencrawl: So wie beim Crawl vermitteln der wechselweise Armzug und Beinschlag den Antrieb. Weil man dabei auf dem Rücken schwimmt, ist die Wirbelsäule nicht überstreckt, sondern in einer natürlichen und eher entspannten Lage. Für Schwimmer mit lockeren und beweglichen Schultern ist dies ein sehr guter Schwimmstil. Sein Nachteil: Man kann nicht in die Schwimmrichtung blicken und trägt ein gewisses Risiko von Kollisionen mit anderen Schwimmern und dem Beckenrand. Dieser Stil eignet sich deshalb vor allem zum Schwimmen in geordneten Verhältnissen mit bekannten Hindernissen und wenig Schwimmern.

Rückengleichschlag: Dieser Schwimmstil ist die Rückenversion des Brust-

schwimmens: Man bewegt Arme und Beine symmetrisch. Rücken und Gelenke werden sehr wenig belastet, und auch bei eingeschränkter Beweglichkeit der Schultern sind die Schwimmbewegungen leicht auszuüben. Bei langsamem Schwimmen werden die Arme im Wasser nach vorne geführt, bei schnellem Schwimmen werden sie aus dem Wasser gehoben.

Schwimmbrille und Schnorchel: Der Schnorchel – er ist nicht überall gern gesehen und erlaubt – ermöglicht das Atmen bei gesenktem, im Wasser liegendem Kopf, was die Halswirbelsäule entlastet. Die Schwimmbrille hingegen verbessert die Sicht unter Wasser, vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und hilft, Unfälle zu vermeiden.

Aquajogging: Die Auftriebsweste verhilft einem zum Schweben in aufrechter Haltung. Die joggenden Bewegungen trainieren vor allem die Beine. Dabei werden, anders als beim Brustschwimmen und beim Rückengleichschlag, die Kniegelenke nicht seitwärts belastet, was viele als angenehm empfinden. Bei Beschwerden der Lendenwirbelsäule ist Aquajogging sehr zu empfehlen. Besonders angepasste Schwimmgymnastik kann bei Rückenbeschwerden dazu beitragen, verspannte Muskeln zu lockern und schwache Muskeln zu trainieren.

Ins Wasser! Und nun los zum Schwimmen – bei Nebel, Schneetreiben und bitterer Kälte! Doch wer nach einer längeren Pause wieder mit dem Schwimmen anfängt, sollte sich zu Beginn nicht zu viel zumuten. Besonders wenn Schmerzen auftreten, sollte man weniger intensiv trainieren, und um Überlastungen zu vermeiden und die Muskeln möglichst ausgeglichen zu trainieren, ist es von Vorteil, öfter zwischen den Schwimmstilen zu wechseln. ■

Geniessen Sie jeden Tag
das einzigartige Duscherlebnis

Einfach mittels Fernsteuerung einschalten, zurücklehnen und die Bürstenmassage geniessen: Solch entspannende Duschmomente bietet das Aglaja-Duschsystem. Die Bürstenmassage fördert die Durchblutung, vitalisiert die Haut und löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich. Mittels Akku angetrieben, lässt es sich einfach in jeder Dusche montieren.

Aglaja® SWISS MADE

Besuchen Sie unsere neue Ausstellung:
Aglaja Duschsysteme
Bernstrasse 30, 3110 Münsingen
Telefon 033 438 34 32, www.aglaja.ch