

Der Spaß am Schwimmen kommt mit der richtigen Technik - Gutes Training für die Ausdauer und alle großen Muskelgruppen

-- Von Ilka Kreuzträger --
mit Bild)

Hamburg (dapd). Locker durch das Becken kraulen oder entspannt in Rückenlage Bahn um Bahn ziehen: Das ist keine Frage von Kondition und Kraft. Mit der richtigen Technik und dem passenden Schwimmstil können auch Anfänger und Untrainierte, ältere und übergewichtige Menschen 30 bis 45 Minuten am Stück trainieren, ohne sich zu quälen.

«Je besser die Schwimmtechnik, umso mehr Spaß macht es und umso leichter fällt das Schwimmen», sagt Professor Rüdiger Reer, stellvertretender Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin der Uni Hamburg.

«Das Problem ist aber, dass sich kaum jemand für einen persönlichen und erfahrenen Trainer entscheidet, obwohl Schwimmen relativ hohe Anforderungen an die Koordination stellt», erläutert er. Es lohne sich jedoch, die Zeit und das Geld zu investieren, um die eigene Schwimmtechnik zu verbessern oder auch einen neuen Schwimmstil kennenzulernen. Auch Schwimmvereine und Schwimmhallen bieten regelmäßig Kurse an.

Zwtl: Alle großen Muskelgruppen werden beansprucht

Schwimmen ist ein idealer Gesundheitssport für Menschen aller Altersgruppen, bei dem es nicht darum geht, so schnell wie möglich, sondern lieber länger und langsamer zu schwimmen. «Zwei- bis dreimal die Woche bis zu 45 Minuten ist ein gutes Maß für gesundheitlich relevantes Schwimmtraining», sagt Reer. Schwimmen sei vor allem deswegen so zu empfehlen, weil «bei kaum einer anderen Sportart mit Beinen, Oberkörper und Rücken alle großen Muskelgruppen zugleich trainiert werden». Regelmäßiges Schwimmen habe außerdem positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und die Lunge, der Stoffwechsel werde angeregt und Haltungsschäden werde vorgebeugt.

«Schwimmen ist einfach ein gutes Ausdauertraining», sagt Reer und ergänzt: «Spaß macht es aber nur, wenn ich mich nicht quälen muss.» Und der Spaßfaktor sei gerade für den gesundheitlich relevanten Sport entscheidend. «Wer sich quält, wird nicht dauerhaft trainieren und damit wäre der positive gesundheitliche Effekt des Schwimmens natürlich dahin.»

Zwtl: Brustschwimmen problematisch für die Halswirbelsäule

Schwimmen könne einen therapeutischen Nutzen für Rücken oder Knie haben und sei aus orthopädischer Sicht empfehlenswert, weil das Wasser den Körper trage und anders als beispielsweise beim Laufen die Gelenke nicht belastet würden. «Aber es ist wichtig, dass jeder den für sich passenden Schwimmstil findet», sagt Reer. Brustschwimmen sei beispielsweise bei Knieproblemen nicht gut und könne bei falscher Technik auch die Halswirbelsäule strapazieren.

«Ohnehin ist die in Deutschland am meisten praktizierte Schwimmtechnik, das Brustschwimmen, aus orthopädischer Sicht nicht die geeignetste Technik», sagt Reer. Verspannungen im Nackenbereich und Überstreckung im Lendenwirbelsäulenbereich könnten unter Umständen Rückenbeschwerden sogar noch verstärken. Es sei daher wichtig, dass jeder, der ab dem 35. Lebensjahr mit dem Schwimmen beginne, sich vorher von einem Arzt untersuchen lasse. Dieser könne auch eine Empfehlung für den passenden Schwimmstil und die adäquate Belastungsdosis geben.

Bildhinweis: 031206STU101

dapd/ilk/esc /1

020715 Mai 11