

Schwimmen lernen: Idealer Sport für Jung und Alt

Bei hochsommerlichen Temperaturen ist Schwimmen beliebter denn je. Der erfrischende Sport fördert Ausdauer und Kraft auf schonende Weise.

21.06.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Im Sommer haben Freibäder und Baggerseen Hochkonjunktur: Statt im Fitnessstudio zu schwitzen, genießen viele Menschen lieber die erfrischende Kühle des Wassers und das angenehme Gefühl der Schwerelosigkeit. Dass Schwimmen so beliebt ist - und zwar das ganze Jahr - ist den besonderen Eigenschaften des nassen Elements zu verdanken, erklärt Burghard Menke, Leiter des Kurssystems bei den Berliner Bäder-Betrieben: „Im Wasser spüren wir nur ein Sechstel unseres Körpergewichts. Deshalb ist Schwimmen im Gegensatz zu vielen anderen Ausdauersportarten auch für stark übergewichtige Menschen oder solche mit Gelenkproblemen sehr gut geeignet.“

Gelenkschonend und effektiv

Gleichzeitig werden die Muskeln im Wasser sogar noch mehr gefordert, als an Land: „Durch den Wasserwiderstand müssen wir im Schwimmbecken für jede Bewegung deutlich mehr Kraft aufwenden“, erklärt der ehemalige Sportlehrer. Trotz dieser Mehrleistung bleiben Schwimmer vom Muskelkater meist verschont: „Das umgebende Wasser wirkt auf den Körper wie eine kleine Massage. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann aber noch ein paar Dehnübungen machen, bevor er ins Becken steigt.“

Schnelle Erfolge

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/339>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ein weiterer Vorteil beim Schwimmen: Das Erfolgserlebnis stellt sich schon beim ersten Mal ein. „Auch ältere Menschen oder solche, die lange keinen Sport getrieben haben, können sehr bald 30 Minuten durchschwimmen, denn über den Schwimmstil und das Tempo können sie die Trainingsintensität selbst bestimmen.“ Anfängern und Wiedereinsteigern empfiehlt Menke, sich zunächst aufs Brustschwimmen zu beschränken. Wer unter einem verspannten Nacken leidet, sollte darauf achten, den Kopf in der Gleitphase mit unter Wasser zu nehmen, oder auf Rückenschwimmen umsteigen. Manche Bäder bieten sogar spezielle Rückenschwimmbahnen an, um die Gefahr von Zusammenstößen zu minimieren.

Stufenlos steigerbare Intensität

Als Faustregel für die Schwimmgeschwindigkeit gilt am Anfang: Man sollte sich dabei unterhalten können. „Viele ältere Menschen machen das intuitiv genau richtig: Sie verabreden sich zum Schwimmen gehen und tauschen dabei Neuigkeiten aus. So wird Sport auch zum sozialen Ereignis und macht noch mehr Spaß.“ Um letzteren langfristig noch zu steigern, rät Menke, sich nach und nach auch an anderen Schwimmstilen zu versuchen und diese dann abzuwechseln: „Zum Beispiel abwechselnd 50 Meter Brustschwimmen, dann 50 Meter Rückenschwimmen, und dann genauso im Wechsel Brust- und Kraulschwimmen. Dadurch vergeht die Zeit umso schneller und die 30 Minuten, die man mindestens schwimmen sollte, sind schnell erreicht. Kurze Pausen am Rand sind erlaubt, sie sollten aber nicht länger als etwa 30 Sekunden dauern und zählen nicht zur Bewegungszeit.“

Kalorien verbrennen

Wer das zwei Mal pro Woche oder häufiger macht, gewinnt nicht nur an Ausdauer, sondern verliert auch das eine oder andere Pölsterchen, „denn eine Stunde schwimmen kann bis zu 1000 Kalorien verbrennen“, weiß Menke. Apropos Kalorien: Dass man nicht mit vollem Bauch oder stark erhitzt ins Wasser steigen sollte, gehört zu den Grundregeln, die jeder Badende kennen sollte. Umsicht ist auch in offenen Gewässern gefragt, wo die meisten Unfälle geschehen: „Gerade Anfänger überschätzen sich leicht und schwimmen zu weit heraus. Besser wäre es,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/339>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

kürzere Abschnitte in Ufernähe mehrmals hin- und herzuschwimmen.“

Weitere Informationen:

Beim Wasserski ist ganzer Körpereinsatz gefordert.

Golftraining: Golfen im Sommer und Winter