

Schonende Fortbewegung:
Schwimmen, aber richtig



Anna-Christine Schmidt



In der Schwebe

Laut Definition ist Schwimmen das Nichtversinken eines Körpers auf der Oberfläche von Flüssigkeiten. Beim Menschen ist diese Eigenschaft dem einen mehr, dem anderen weniger gegeben. Schwimmen bezeichnet allerdings auch die Fortbewegung von Lebewesen im Wasser. Genau an dieser Schnittstelle kommt denjenigen, denen das Erstere nicht gar so leicht fällt, die Zwangsverpflichtung sich fortbewegen zu müssen, um nicht unterzugehen, zugute. Und schließlich ist Schwimmen auch Sport. Aus dem notwendigen Übel, sich im Wasser fortbewegen zu müssen, um nicht unterzugehen, lassen sich viele positive Begleiterscheinungen ziehen. Wie jeder andere Sport auch, ist Schwimmen natürlich gesund. Die Fortbewegung im Wasser macht den eigenen Körper leichter im Verhältnis zur Umgebung und vereinfacht somit Bewegungsabläufe, die an Land anstrengender oder, in manchen Fällen aus Verletzungsgründen oder altersbedingt, sogar schmerzhaft wären.

Schwerelos

Bei einem verbleibenden Eigengewichtsanteil von nur noch 10 Prozent werden die Gelenke im Wasser geschont. Gleichzeitig ist der Widerstand des umgebenden Mediums ungefähr vier bis zwölf Mal höher als an der Luft. Dieser höhere Widerstand kann gezielt zur Erhaltung und Stärkung der Muskulatur eingesetzt werden. Gleichzeitig wirken sich die zwangsweise konstanten Bemühungen nicht unterzugehen auf die Ausdauer aus. Was häufig unter den Tisch fällt, so Anna-Christine Schmidt, Trainerin bei der Waspo 08, ist, dass die sportliche Betätigung im Wasser auch stärkende Auswirkungen auf die Atmung und die damit verbundenen Muskelgruppen hat, da man in das Wasser hinein und gegen den Widerstand des Wassers atmet – zumindest wenn man es richtig macht!

Zwei in einem

Es zeigt sich also, dass Schwimmen ganz im Gegensatz zu – sagen wir einmal – einem Besuch im Fitnessstudio, bei dem man entsprechend Muskeltraining und Konditionstraining getrennt von einander betreiben muss, einen eher ganzheitlichen Effekt hat. Abseits der offensichtlich gesunden Aspekte des Schwimmens, sagt Schmidt, ist es auch hilfreich, dass, sowie man sich im Wasser befindet, eine Art von Privatsphäre aufgebaut wird. Leute mit Übergewicht, die sich im Fitnessstudio unter den Blicken anderer eventuell unwohl fühlen, können so, ohne sich über ihr äußeres Erscheinungsbild Gedanken machen zu müssen, einen Sport betreiben. Eventuell aufkommende Monotonie gerade beim Schwimmen, rät Schmidt, mit der Mitgliedschaft in einer Gruppe oder einem Verein zu bekämpfen. Ohne den Schnack am Beckenrand und den Austausch mit anderen, so Schmidt, wäre selbst ihr langweilig, und es bedürfte einiger Eigenmotivation, sich alleine in ein Bad zu bewegen. Sich einer Gruppe anzuschließen oder einem Verein beizutreten hat zudem den Vorteil, von den Erfahrungen und der Expertise anderer lernen zu können.