



# FIT UND XUND #24

## BRUSTSCHWIMMEN – ABER RICHTIG

**Schwimmen kann Ihrer Gesundheit viel bringen, denn Sie trainieren gleichzeitig Kraft und Ausdauer. Der Wasserauftrieb reduziert das Körpergewicht, wodurch die Gelenke entlastet werden. Deshalb ist Schwimmen ein idealer Sport für Menschen, die etwas zu viele Kilos auf die Waage bringen.**

Egal welchen Schwimmstil Sie wählen, wichtig ist, dass Sie ihn richtig ausüben. Wenn Sie mit Schwimmtraining beginnen, sollten Sie nicht gleich einen Kilometer als Ziel ins

Auge fassen, sondern sich langsam steigern.

Dass Brustschwimmen weit verbreitet und beliebt ist, kommt wohl daher, dass man nach vorne schauen und sich gut orientieren kann. Aber auch das Brustschwimmen hat seine Nachteile: Wer seinen Kopf zu weit aus dem Wasser streckt, bekommt es bald mit Nackenverspannungen zu tun, und die wiederholte Drehbewegung im Kniegelenk kann zu Knieschmerzen führen. Bei Leistungssportlern spricht man von einem Schwimmerknie, das mindestens einen Wechsel der Technik zur Folge

hat oder den Sportler gar zu einer Pause zwingt.

Wichtig für die Prophylaxe von Knieverletzungen ist ein regelmässiges Training der gesamten Muskulatur rund um das Kniegelenk. Starke Muskeln stabilisieren und können Schmerzen oftmals verhindern. Unten ein paar Vorschläge, wie Sie einem Schwimmerknie vorbeugen können.

Zu Hause oder mit professioneller Betreuung im Fitnessstudio können Sie die Voraussetzungen für ein schmerzfreies und erfolgreiches

Schwimmen schaffen. Doch ich empfehle Ihnen, wenn Sie mit dem Schwimmen beginnen, gönnen Sie sich eine Trainerstunde für die richtige Technik. Bei Aquarina in Rheinau ist dies möglich. Melden Sie sich direkt bei der Schwimminstruktorin Doris Marder unter der E-Mail [doris.marder@aquarina.ch](mailto:doris.marder@aquarina.ch)



Viel Erfolg und Spass wünscht Ihnen

Gaby Bächtold  
ABC Fitness  
Rheinau



### Oberschenkel vorne

Kniebeuge in allen Varianten. Von statisch an der Wand bis und mit Langhantel auf den Schultern.



### Oberschenkel hinten

Heben und Senken der Hüfte oder Hüfte oben statisch halten. Mit dem abgebildeten Sypoba-Brett ist die Übung deutlich intensiver als mit den Füßen auf dem Boden.



### Oberschenkel innen

Zusammendrücken eines Gegenstands. Je breiter, je strenger.



### Oberschenkel aussen

Fuss ins Theraband einhängen und nach aussen ziehen.



### Wade

Heben und Senken der Ferse. Strenger mit Gewicht auf den Armen, z.B. ein Sixpack Mineralwasser.