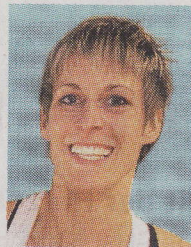


GESUNDHEIT

Wie schwimme ich „rückengerecht“?

Bei Rückenproblemen wird das Schwimmen als Sportart empfohlen. Aber Schwimmen ist generell nicht immer rückengerecht, denn Brustschwimmen mit ständig angehobenem Kopf kann die Nackenmuskulatur überlasten, verspannen und Schmerzen in der Wirbelsäule verstärken. Bei Beschwerden an Knie- und Hüftgelenken ist zudem vom Brustbeinschlag abzuraten.

Die gelenkschonendste Technik ist das Kraulen in Bauch- und Rückenlage, da Kopf und Wirbelsäule im Wasser liegen und eine Rotation um die Längsachse stattfindet. Der Auftrieb des Wassers wird beim Brustschwimmen genutzt, wenn der Kopf beim Ausatmen ins Wasser eintaucht und die Muskulatur kurz entspannt.



Monika Müller, Personal-Trainerin und Diplom-Sportpädagogin aus Braunschweig

Eine Schwimmbrille erleichtert das Auf- und Abtauchen des Kopfes beim Brustschwimmen. Und in der Rückenlage ist die Schwimmbrille ein guter Schutz gegen die Wasserspritzer.

Die rückengerechte Schwimmtechnik kann in jedem Alter gelernt oder verbessert werden. Übung macht hier nicht nur den Meister, sondern tut auch dem Körper gut.

aga-
ant-
wir-
len,
VA-
gen,

lie-
her
rn-
cht,
au-
rg-
m)

ga-
ren
us.
op-
rg-
de

B
V
Z

Ste
ist
na
tin
gel
Bl
Re
ck
I
eh
in
ge
Ob
Er
Wi
he
sch
äh
Sch
I
ger