

# Flach im Wasser liegen

Ein SG-Trainer erklärt, wie Schwimmen Spaß macht

FÜRTH — Egal, ob im Frei- oder im Hallenbad, Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten. Fast alle Muskeln des Körpers werden trainiert und die Gelenke dabei geschont. Markus Lautenschlager, Schwimmtrainer bei der SG Fürth (Schwimmgemeinschaft Fürth), erklärt die wichtigsten Tipps und Tricks für Schwimmeinsteiger.

- Bikinis und weite Shorts sind zwar voll im Trend, eignen sich aber nicht für sportliches Bahnen-Schwimmen. Wer im Wasser aktiv sein will, ist mit Badeanzug beziehungsweise enganliegender Badehose besser beraten. Dafür muss aber nicht gleich das nächste Sportfachgeschäft aufgesucht werden. Herkömmliche Schwimmbekleidung reicht völlig aus. Um auch beim Abtauchen den Überblick zu behalten, ist es ratsam, sich eine Schwimmbrille zuzulegen. Diese schützt die Augen vor Chlorwasser.

- Der Schwimmsport kennt vier Hauptschwimmarten: Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulen und Delfinschwimmen, auch Schmetterlingsschwimmen genannt.

- Die am weitesten verbreitete Technik ist das Brustschwimmen. Obwohl dieser Stil meistens schon als Kind erlernt wird, machen gerade hier Einsteiger oft Fehler: Der Kopf wird in den Nacken gelegt, anstatt ihn gerade zu halten. Muskuläre Beschwerden sind die Folge. Für die richtige und gesunde Lage sollte der Körper möglichst flach im Wasser liegen und eine gerade Linie bilden. Die Vorwärtsbewegung ist bei dieser Haltung am effektivsten. Generell ist das für jede

der Schwimmarten zu beachten. Die Beinbewegung beim Brustschwimmen verlangt eine Drehung im Knie, was gerade bei ungeübten Schwimmern Bänderbeschwerden verursachen kann. Wer Probleme mit den Knien hat, sollte sich lieber für eine andere Technik entscheiden.

- Das Rückenschwimmen ist eine gute Alternative. Es stärkt die Rückenmuskulatur. Hinzu kommt, dass keine spezielle Atemtechnik erlernt werden muss. Es ist nur zu beachten, dass der Kopf im Wasser liegt und die Beine nicht absinken, sodass der Körper eine gerade, horizontale Linie bildet.

- Für das Kraulschwimmen gilt das Gleiche. Um eine ungesunde Haltung zu vermeiden, ist es wichtig, dass beim Luftholen der Kopf seitwärts und nicht nach oben gedreht wird.

## DER EXPERTENTIPP

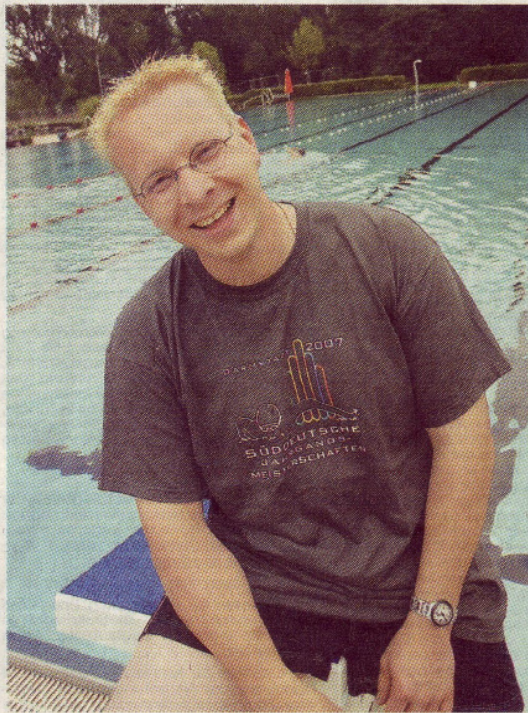
- Der wohl schwierigste Schwimmstil für den Einsteiger ist das Delfinschwimmen. Die Koordination zwischen Arm- und Beinbewegung muss hier genau stimmen. Für den Gelegenheitsschwimmer ist dieser Schwimmstil nicht zu empfehlen, da er sehr anstrengend ist und zudem die Technik exakt beherrscht werden sollte.

- Wie bei jeder Sportart gilt auch beim Schwimmen: Übermotivation führt selten zum Ziel. Zwei bis drei Mal pro Woche ein halbe Stunde im Wasser reicht aus, um den Körper zu trainieren. Nach jeder geschwommenen Bahn eine Pause einzulegen, ist wenig sinnvoll. Dadurch kommt der Kreislauf nicht in Schwung und die Muskeln werden nicht trainiert. Besser ist es, gleichmäßig und kontinuierlich zu schwimmen und nach zehn Minuten eine Pause zu machen.

- In den meisten Bädern wird im Sportbecken ein Bereich für Sportschwimmer abgetrennt. Wer kontinuierlich schwimmen und etwaige Kollisionen mit anderen Schwimmern vermeiden möchte, sollte diese Sportschwimmerbahnen nutzen. Um sich auch hier nicht in die Quere zu kommen, gibt es folgende Regel: Es wird immer gegen den Uhrzeigersinn geschwommen.

- Wer Spaß an Schwimmen hat und seine Technik verbessern will, hat die Möglichkeit, spezielle Kurse für Erwachsene zu besuchen. Diese werden zunehmend in den bayerischen Schwimmvereinen angeboten.

KATHARINA  
LEONHARDT



Ein Mann für alle Lagen: Markus Lautenschlager, Schwimmtrainer bei der SG Fürth. Foto: Winckler