Schwimmen – welchen Stil bevorzugen?

Schwimmen gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Es gilt als besonders gelenkschonend, fordert das Herz- Kreislauf System und entlastet unseren Körper durch einen erleichterten venösen Rückstrom. Doch was ist wirklich dran an dem Gesundheitssport Schwimmen? Wie gesund und wie wirkungsvoll dieser Sport betrieben wird, hängt immer davon ab, wie er ausgeübt wird.

Einfach ins Wasser und los – damit ist es nicht getan!

Der wohl am häufigsten zu beobachtende Fehler beim Brustschwimmen – der Stil, den eigentlich jeder schwimmt, der nicht wirklich schwimmen kann – ist der Scherenbeinschlag. Die Hüfte Liegt dabei nicht horizontal im Wasser, die Beine überkreuzen sich. Dass eine solch asymmetrische Haltung alles andere als gesundheitlich förderlich ist, sollte wohl jedem klar sein. Der Kraul-Stil, der sich allgemein beobachten lässt, ist meistens eine mittelschwere Katastrophe. Schwimmen will also gelernt sein. Wer plant, regelmäßig schwimmen zu gehen, sollte sich eine entsprechende Technik aneignen. Ein paar Gasttrainings im Schwimmverein oder die Unterstützung des Schwimmmeisters sind da oft sehr hilfreich. Suchen Sie sich einfach einen Zeitpunkt, an dem möglichst wenig los ist im Schwimmbad – die meisten Schwimmmeister sind gerne hilfsbereit.

Welcher Schwimmstil ist der richtige für mich?

Wenn Sie gesundheitlich vollkommen fit sind, können Sie eigentlich jeden Stil schwimmen. Sie sollten sich aber bewusst sein, dass manche Stile, vor allem im Dauereinsatz, nicht gesund sind.

Brust-Stil

Auch, wenn der Brust-Stil meist von Anfängern geschwommen wird, ist er doch recht anspruchsvoll und gesundheitlich nicht für jeden geeignet. Das größte Problem ist hierbei die Belastung des Kniegelenks. Durch die sogenannte Schwungrätsche entstehen teils ungünstige Kräfte auf unser Kniegelenk. Das kommt daher, da die Knie gebeugt in Innenrotation gebracht werden und darauf folgend eine Streckbewegung und Adduktion im Hüftgelenk kom

biniert ausgeführt werden. Außerdem schwimmen viele Amateurschwimmer permanent im Hohlkreuz. Mit korrekter Technik und einer sauberen auf/ab Bewegung reduziert sich dieser Faktor jedoch. Trotzdem bleibt Brustschwimmen ein recht „ungesunder“ Schwimmstil. Nach aktuellem Reglement dürfen übrigens die Hände beim Vorstoßen aus dem Wasser gehoben werden. Brustschwimmen ist eher ungeeignet für Personen mit Knie oder Rückenbeschwerden. Wer einen trockenen Kopf behält, schwimmt sowieso schon einmal grundsätzlich falsch und schädigt sich

mehr, als dass es ihm hilft.

Kraul-Stil

Der KraulStil ist der üblicherweise schnellste Schwimmstil. Wichtig ist besonders der Beinschlag. Der Beinschlag wird aus der Po- und Hüftbeugemuskulatur im Hüftgelenk ausgeführt und nicht aus den Knien. Die Füße sind lang, leicht innen rotiert und nicht zu verspannt. So kann Ihr Fußgelenk wie eine Flosse arbeiten und verschafft Ihnen Vortrieb. Geamtet wird immer nur auf einer Seite unter Ihren Achseln, durch die Pendelbewegung ist minimal – Gefühl ist gefragt, um kein Wasser zu schlucken. Der Arm taucht erst möglichst weit vorne ins Wasser, denn jede Bewegung im Wasser entgegen der Schwimmrichtung macht Ihren Stil ineffizienter. Gerade für Personen mit Knieproblemen ist dieser Stil deutlich besser als Brustschwimmen geeignet.

Rücken-Stil

Der Rücken-Stil wird auch als Rücken-Kraul-Stil bezeichnet. Neben dem Altdeutsch-Rücken-Stil ist dieser Stil der einzige, der eine permanente Atmung, unabhängig von der aktuellen Wasserlage erlaubt. Wichtig ist hier vor allem eine lange Streckung nach hinten. Die Arme sollten nicht zu sehr zur Seite ausweichen. Der Beinschlag wird ebenso wie beim Kraulschwimmen in erster Linie aus der Hüfte ausgeführt. Nur so ist eine saubere Wasserlage gewährleistet. Der Rücken-Stil ist wohl der am besten geeignete Stil für Menschen mit Knie und Rückenproblemen.

Delfin-Stil

Der Delfin-Stil ist wohl der sportlich anspruchsvollste Stil. Dieser Stil definiert sich durch den „Delfinbeinschlag“. Dieser ähnelt dem Kraulbeinschlag, wird aber mit beiden Beinen gleichzeitig ausgeführt. Außerdem ist eine größere Bewegung im Kniegelenk erlaubt, um den Körper bei der Vorwärtsbewegung aus dem Wasser zu heben.

Der Delfin-Stil taktet sich in zwei Phasen. In der ersten Phase findet gleichzeitig mit dem Delfin-Beinschlag ein seitliches Herausheben der Arme aus dem Wasser statt. Diese werden so nach vorne geworfen, dass ein Eintauchen wie bei einem Kopfsprung stattfindet. In der zweiten Phase findet zuerst ein Delfin-Beinschlag statt, woraufhin die Arme wieder unter dem Körper her in Startposition für die erste Phase gebracht werden. So entsteht eine permanente Wellenbewegung. Das richtige Timing zu finden ist dabei gar nicht so einfach.

Dieser Schwimmstil eignet sich nur für sehr sportliche Menschen und erfordert eine gesunde Wirbelsäule. Nach dem Kraulstil ist der Delfin-Stil der schnellste Schwimmstil.

Schmetterling-Stil

Der Schmetterling-Stil ist heutzutage eher unüblich und wurde vom Delfin-Stil abgelöst. Die Bewegung ist ebenso, wie beim Delfin Still, bis auf die Tatsache, dass ein jeweils einmaliger Brustbeinschlag ausgeführt wird. Dieser Stil kombiniert den Faktor des problematischen Brustbeinschlags mit einer verstärkten Holhkreuzhaltung und ist deshalb für die meisten nicht besonders erstrebenswert.

Altdeutsch-Rücken-Stil

Altdeutsch-Rücken eignet sich wohl eher für diejenigen, die es etwas gemächlicher angehen lassen. Die Technik erlaubt nur begrenzt eine gute Körperspannung aufzubauen. Dabei wird in Rückenlage ein Brustbeinschlag mit einem rückwärtigen Delfinarmzug kombiniert. Dieser Stil ist gut geeignet für ein entspanntes Cooldown.

Sowohl Altdeutsch-Rücken, als auch Schmetterling werden üblicherweise nicht auf Wettkämpfen geschwommen und sich auch nicht Bestandteil der Lagen-Disziplin.

Wir hoffen Sie haben das Richtige für sich gefunden. Vielleicht gibt es auch nicht den einen „richtigen“ Stil? Auf jeden Fall bringt es Spaß und Variation ins Training, wenn Sie mehrere Schwimmstile sauber beherrschen.