

Gesunde Gemeinde

Gesundheitstipp



Sommerzeit ist Badezeit – ab ins Wasser!

Warum Schwimmen für Alt und Jung so wichtig und gesund ist.

Zur eigenen Sicherheit sollten Kinder so früh wie möglich schwimmen lernen! Aber auch im Erwachsenenalter lohnt sich ein Schwimmkurs, denn Schwimmen ist nicht nur überlebenswichtig, sondern bringt auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich!

Gerade an heißen Tagen ist es eine optimale Ausdauersportart und dabei noch besonders gelenksschonend.

Schwimmen lernen – leicht gemacht! so haben Kinder und Erwachsene Spaß

Mit diesen Tipps fühlen sich Kinder und Erwachsene im Wasser sicher und wohl.

Wassergewöhnung

Wasserscheuen Personen kann man die Angst vor dem Wasser nehmen, z.B. durch gegenseitiges Anspritzen oder sanftes Gleiten ins Wasser. Spiel und Spaß stehen hier im Vordergrund.

Wasserbewältigung

Einfache, natürliche Bewegungen (wie Untertauchen, Gleiten, Schweben, Springen) und das Wohlbefinden im Wasser sind für die weiteren Schritte sehr wichtig.

Erste Bewegungen

Hundepaddeln, erste Kraulbewegungen mit und ohne Schwimmhilfen im Nichtschwimmerbereich. Bewegung ist hier das Ziel, bevor die Technik gelehrt wird.

Schwimmen erlernen

Bewusstes Üben, Automatisieren, schrittweise die Hilfsmittel reduzieren und die Wassertiefe verändern.

Schwimmen – ein Gesundheitssport

Gelenksschonend

Der Auftrieb des Wassers hat einen deutlich positiven Einfluss auf den Körper und erleichtert Menschen mit Gelenkproblemen die Bewegung. Denn im Wasser muss der Mensch nur etwa ein Zehntel seines Körpergewichts tragen. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass nahezu alle Muskeln beim Schwimmen beansprucht werden.

Schwimmarten

Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen sind die gängigsten Schwimmarten. Die eigenen Bedürfnisse sowie die körperlichen Voraussetzungen sollten bei der Wahl der Schwimmart stets berücksichtigt werden.

Rückenschwimmen: die wohl „entspannendste“ Variante. Sehr gut geeignet bei Rücken- und/oder Nackenproblemen sowie bei Hüft- oder Knieschmerzen.

Brustschwimmen: Wenn der Kopf dauerhaft über Wasser gehalten wird, entsteht eine hohe Beanspruchung der Nacken- und Rückenmuskulatur. Empfehlenswert wäre jene Methode, bei der während der Gleitphase unter Wasser ausgeatmet wird.

Kraulen: Die schnellste Art, sich im Wasser fortzubewegen. Jedoch auch die körperlich anspruchsvollste. Wichtig zu beachten ist, dass das Aus- und Einatmen mit einer Kopfdrehung zur Seite stattfindet.



Fotoquellen: pexels.com, cleanpng.com