



Vorteile des Schwimmens

- Entlastung der Gelenke durch den Auftrieb.
- Massagewirkung auf Haut, Bindegewebe und die oberflächliche Muskulatur durch den Wasserdruck.
- Kräftigung der Muskulatur an Rumpf und Becken: Bei allen Schwimmtechniken ist eine Grundanspannung in der Körpermitte (sog. Core-Bereich, also Bauch-Rücken-Hüfte-Po) notwendig. Dadurch werden insbesondere die untere Bauch- und Rückenmuskulatur, Hüftbeuger und Gesäßmuskulatur trainiert. Das kommt auch dem Beckenboden zugute.
- Training des Beckenbodens: Die Beinbewegung beim Schwimmen führt zu einem ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung vor allem im Beckenbereich. Es ist anzunehmen, dass dadurch auch die Beckenbodenmuskulatur aktiviert wird.
- Gleichmäßiger Muskelaufbau: Aufgrund des Wasserwiderstandes werden Muskeln nicht isoliert trainiert, sondern stets gemeinsam mit ihrem Gegenmuskel. Zudem werden die umgebenden und tieferliegenden Muskeln mittrainiert.
- Kräftigung von Rumpf und Becken durch Aquajogging: Aquajogging erfordert ebenfalls eine Anspannung in der Körpermitte und bewirkt eine Stabilisierung des Beckens. Dabei ist es technisch und koordinativ recht leicht zu erlernen.
- Beckenbodenübungen im Wasser: Wassergymnastik wird idealerweise unter Anleitung durchgeführt. Viele spezielle Beckenbodenübungen können direkt oder mit leichten Änderungen ins Wasser übertragen werden und sind dann noch schonender und gleichzeitig wirksamer. Zum Beispiel: Durchrollen von der Bauch- in die Rückenlage, Wechselsprünge im Tiefwasser, Beine scheren.

Achtung!

- Wer beim Schwimmen die notwendige Körperspannung nicht aufbauen kann oder den Kopf zu weit über Wasser hält, liegt auch im Rumpf- und Beckenbereich falsch im Wasser. Das belastet die Hals- und Lendenwirbelsäule. Die Spannung im Becken-Rumpf-Bereich wird aufgelöst. Eine positive Wirkung auf den Beckenboden ist damit hinfällig.
Tipp: für eine gute Körperspannung: Bauchnabel leicht in Richtung der Wirbelsäule ziehen und die Pobacken anspannen (zum Beispiel ein gedachtes Geldstück festhalten).
- Die falsche Beinbewegung – etwa seitliches Rudern mit den Beinen beim Rückenschwimmen – belastet die tiefe Wirbelsäule und die Kniegelenke.
Tipp: In einem Schwimmkurs für Erwachsene können auch Ungeübte die richtige Technik erlernen.
- Wer zu langsam schwimmt, hält die Körperspannung meist nicht aufrecht, hängt zu tief im Wasser und büßt die positive Wirkung des Schwimmens auf den Beckenbereich ein.
Tipp: Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zügig schwimmen kann, aber ein individuelles Training bevorzugt, sollte Aquajogging ausprobieren.
- Beim Aufenthalt im Wasser kommt es aufgrund des Wasserdrucks zu einer Umverteilung des Blutvolumens, vor allem aus den unteren Extremitäten in Richtung Oberkörper. In der Folge kommt es zu einem verstärkten Harndrang („Gauer-Henry-Reflex“).
Tipp: Wer sich die Ursache für den verstärkten Harndrang bewusst macht, hält oftmals leichter bis zur Trainingspause durch. Bei Inkontinenz gibt entsprechende Bademode Sicherheit.