

MY SWIM COACH FITNESS TIPPS

1



aquafuel

#GESUND #FIT #ATTRAKTIV

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten.
Das liegt vor allem auch an den Eigenschaften des Wassers.

Durch den **AUFTRIEB**, den der Körper im Wasser erfährt, stellt Schwimmen eine besonders schonende Trainingsform für den gesamten Bewegungsapparat dar. Schwimmen ermöglicht ein intensives Herz-Kreislauf-Training bei dem Sehnen, Bänder und Gelenke um ein vielfaches weniger belastet werden als bei Sportarten an Land. Davon profitieren nicht nur ältere oder übergewichtige Sportler, sondern auch gut trainierte Athleten anderer Sportarten können im Wasser nach Verletzungen schneller wieder fit werden oder höhere Trainingsumfänge realisieren. Wer es etwas ruhiger angehen lässt und beim Gleiten und Schweben im Wasser das Gefühl der Schwerelosigkeit bewusst genießt, wird außerdem sehr schnell die entspannende und Stress abbauende Wirkung des Schwimmens erleben.

Auch der **DRUCK**, den das Wasser bereits direkt unter der Wasseroberfläche auf den Körper ausübt, hat positive Wirkungen. So wird die Venenfunktion unterstützt, bei der das Blut durch den mechanischen Druck der arbeitenden Muskulatur und des vorbeiströmenden Wassers aus der Peripherie, d.h. vor allem aus den Beinen, zurück zum Herz transportiert wird. Indem das Wasser von allen Seiten auf die äußeren Blutgefäße drückt, erhöht sich darüber hinaus auch der Widerstand gegen den das Herz arbeiten muss, um die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung der Muskulatur während der Trainingsbelastung zu sichern. Diese besondere Anforderung stärkt und trainiert den Herzmuskel zusätzlich. Ähnliches gilt auch für die Atemmuskulatur. Sie muss im Wasser ebenfalls gegen den von außen wirkenden Wasserdruck arbeiten und kann so besonders effektiv trainiert werden.

Der **WASSERWIDERSTAND** macht das Schwimmen zu einer besonders fordernden Sportart. Man kann daher viele Kalorien pro Zeiteinheit verbrennen. Je nach Stilart und Geschwindigkeit werden ca. 5-10 Kcal pro Kilogramm Körpergewicht verbraucht. Dabei werden alle großen Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, d.h. Arme, Beine und Rumpf. Das ist ein weiteres großes Plus. Besonders gut gelingt das durch ein abwechslungsreiches Schwimmtraining, das die unterschiedlichen Lagen und andere kreative Fortbewegungsformen im Wasser miteinander kombiniert.

PROFESSIONELLE SCHWIMMTRAININGSPLÄNE. MEHR TIPPS & TRICKS.

WWW.MY-SWIMCOACH.COM