



FIT UND XUND #25

CRAWL-SCHWIMMEN

Das Crawl-Schwimmen ist wie ein Rad: Wenn eine Speiche krumm ist, läuft es nicht rund. Damit es rund läuft, müssen Wasserlage, Position des Kopfes, Atemrhythmus, Körperrotation, Beinschlag und Armzug stimmen.

Bei diesen Armzügen wird vom Schultergelenk wiederholt eine Extreimbewegung verlangt: von gestreckt über Kopf bis zum hohen Ellbogen. Die Schulter muss einen ständigen Ausgleich zwischen Beweglichkeit einerseits und Stabilität andererseits suchen. Darum verwundern Studien nicht, die aufzeigen, dass über die Hälfte der Profschwimmer und -schwimmerinnen regelmäßig an Schulterschmerzen leiden.

Aber auch Hobbyschwimmer sollten ihre Muskulatur mit einem schwimmspezifischen, präventiven Kraft- und Beweglichkeitsprogramm trainieren. Da oft ein Ungleichgewicht zwischen den beim Schwimmen unterschiedlich

stark belasteten Muskeln herrscht, folgen hier zwei Übungen für den Ausgleich der Muskelkraft:



Den Arm 60° nach aussen rotieren und in Position halten. Tipp: Klemmen Sie ein Tuch zwischen den Oberarm und Ihren Körper. So bleibt der Ellbogen korrekt am Körper.



Ausgangsposition: Ellbogen schulterhoch halten. Rotation nach oben (Übung geht auch sehr gut in Bauchlage). Beide Übungen: 15 Wiederholungen, 3 bis 5 Serien mit ca. 90 Sek. Pause.

Wer seine Füsse beim Crawl-Schwimmen nicht komplett strecken kann, hat keine Chance, vorwärts zu kommen. Wenn Sie das nicht glauben, gönnen Sie sich den Spass und winkeln Sie Ihre Füsse beim nächsten Training an und schwimmen eine Länge.

Darum hier noch eine Übung für die Füsse:



Knien Sie sich hin und lassen Sie Ihr Gesäss langsam auf die Fersen nieder. Die Füsse sind gestreckt.



Lehnen Sie sich nach hinten und stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Körper ab. Jetzt das Becken heben und die Hüfte nach vorne strecken.

Ende März beginnen im Hallenbad Aquarina in Rheinau zwei vierteilige Crawl-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene (www.aquarina/schwimmkurse).

Ich habe diesen vor einem Jahr besucht und kann ihn jedem empfehlen!

Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau