

Wie verbessert Schwimmen die Gesundheit?

Warum richtiges Training und das Einhalten von Vorsätzen auch etwas für Beruf und Lifestyle bringt

Viele Menschen möchten ein paar Pfunde verlieren, sich gesünder ernähren und mehr Sport treiben. Wie wäre es damit, eine Sportart zu intensivieren? Zum Beispiel Schwimmen? Wie fördert Schwimm-Training die Gesundheit? Und welche Vorteile kann es für Beruf und Lifestyle haben? Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, begleitet Stefan und Simon, die als Amateure bei den Schwimm-World-Masters in Japan starten wollen. Sie nennen sich „Wasserbüffel“ und geben Tipps zu Ernährung, mentaler Gesundheit, Immunsystem, körperlicher Mobilität und Training.

Die Vorteile des Schwimmsports

Im Wasser müssen die Gelenke das Körpergewicht nicht tragen, daher schont Schwimmen richtig ausgeführt Gelenke und Knorpel. Wer eine halbe oder ganze Stunde schwimmt, verbrennt etliche Kalorien, baut Muskeln auf und fördert das Herz-Kreislauf-System. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Sporteinheiten zwei- bis dreimal pro Woche zeigen Wirkung. Ein Trainingseffekt ist etwa nach zwei Monaten spürbar.

Ziel definieren: Der passende Vorsatz

Wie ist der individuelle Leistungsstand? Und was ist das Ziel? Einfach mehr Fitness oder der Einstieg in den Leistungssport? Geht es darum, Zeiten beziehungsweise Technik zu verbessern, wie bei Simon, der schon jahrelang Schwimmsport betreibt? Oder startet man als Anfänger im Schwimmsport, so wie Stefan? Wer ein persönlich wichtiges Ziel vor Augen hat, das über die Komfortzone hinausragt, ist bereit, Zeit und Disziplin zu

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner
Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns
Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

29. März 2023

investieren, um es zu erreichen. Wichtig: regelmäßiges Training, die richtige Technik und mentale Stärke, um die guten Vorsätze einzuhalten. Und das kann auch im privaten oder beruflichen Alltag helfen, Ziele zu erreichen. Zumal Sport für ein besseres Körpergefühl sorgt – und damit für mehr Selbstbewusstsein.

Typische Anfängerfehler beim Schwimmen

- Fehler 1: direkt vor dem Schwimmen essen. Keine gute Idee, besser etwa eine Stunde warten.
- Fehler 2: jeden Tag trainieren. Zu viel powern führt schnell ins Aus. Ruhetage einplanen.
- Fehler 3: sich überschätzen. Komplette Anfänger sollten zunächst versuchen, 20 Minuten durchgehend in gemütlichem Tempo zu schwimmen und dabei die Schwimmmarten variieren. Wer sich direkt verausgibt, verliert schnell die Lust.

Der optimale Trainingsstart

Wichtig: Verletzungsfrei bleiben. Lockerer Mobilisieren aller Gelenke im Körper und den Kreislauf zu Beginn des Trainings auf Trab zu bringen helfen dabei. Einfach nur ins Wasser springen, bringt für Sportler mit Ambitionen zu wenig: Zuerst einmal Kraft und Ausdauer aufbauen, dann die Intensität der Trainingseinheiten steigern, lautet die Maxime beim Leistungssport. Dazu gehört auch Kraft- und Cardio-Training im Trockenen.

Die richtige Ausführungstechnik

Wer, wie Stefan, von Anfang an die korrekten Bewegungsabläufe einstudiert und sie dann optimiert, ist im Vorteil. Das bedeutet zum Beispiel beim Freestyle-Kraulen: Die Hand taucht weit vor dem Körper ins Wasser und zieht ganz nach hinten durch. Tipp fürs Brustschwimmen: Beine nicht zu weit auseinander, aber auch nicht zu eng beim Beinschlag.

Mehr Tipps und Übungen zum erfolgreichen Schwimm-Training finden Interessierte unter der Playlist „Wasserbüffel“ auf www.youtube.com/@debeka sowie auf unseren Debeka-Kanälen bei TikTok, Instagram und Facebook.

Bildunterzeile: Die „Wasserbüffel“ geben Tipps, wie das Schwimmtraining nicht zum Sprung ins kalte Wasser wird und Immunsystem sowie mentale Gesundheit gestärkt werden. Foto: Debeka