

AGR RÜCKENTIPP

Juni

Schwimmen für einen starken Rücken

Auf der Liste der rückenfreundlichsten Sportarten steht Schwimmen ganz weit oben. Ob im Hallen- oder Freibad, die Bewegung im Wasser ist sowohl zur Prävention als auch zur Therapie von Rückenschmerzen und für Menschen jeden Alters geeignet. Die veränderten Schwerkraftverhältnisse im Wasser reduzieren das eigene Körpergewicht. Wir fühlen uns nicht nur leicht und frei, sondern auch unsere Gelenke werden deutlich weniger belastet als bei anderen Sportarten. Gleichzeitig sorgt der Wasserwiderstand für einen verstärkten Kraftaufwand, wodurch besonders auch die Rückenmuskeln trainiert werden. Allerdings ist nicht jeder Schwimmstil gleichermaßen rückenfreundlich. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Tipps, worauf es bei einer rückengerechten Haltung im Wasser ankommt.



© jcfotografo - fotolia.com

Brustschwimmen –

Die Technik ist entscheidend

Brustschwimmen ist der am weitesten verbreitete Schwimmstil. „Um die Rücken- und Nackenmuskeln beim Brustschwimmen nicht unnötig zu belasten, ist es allerdings entscheidend, den Kopf nicht dauerhaft über Wasser zu halten“, weiß Detlef Detjen von der AGR. „Wenn während der Gleitphase der Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule zwischen den Armen im Wasser ausgestreckt wird, werden die Muskeln dagegen entlastet“, so Detjen weiter.

Kraulschwimmen –

Entlastung für Hals und Nacken

Beim Kraulschwimmen werden hauptsächlich die Armmuskeln trainiert. „Um die Schultergelenke nicht zusätzlich zu belasten, sollte der Kopf bei der Seitenatmung nicht allein gedreht werden, sondern die Drehbewegung mit dem gesamten Körper erfolgen“, rät Detlef Detjen.

Rückenschwimmen –

Eine Wohltat für den Rücken

Rückenschwimmen gilt als gesündester Schwimmstil, denn Muskeln und Gelenke werden dabei am wenigsten belastet. „Wichtig ist beim Rückenschwimmen, dass der Kopf in Rückenlage nicht zu weit nach hinten gelegt wird. Denn dies belastet die Halswirbelsäule und kann zu Nackenverspannungen führen“, erklärt Detlef Detjen.

Tip: Eine Alternative zum Schwimmen ist Aquagymnastik. Auch hier werden durch die Bewegungen im Wasser die Muskeln gekräftigt und die Gelenke gleichzeitig entlastet. Die meisten Hallenbäder bieten Kurse an.

Weitere Infos rund um einen gesunden Rücken gibt es unter: www.agr-ev.de