

# Mit dem Brett macht Schwimmen

Schwimmbrett, Kurzflossen oder Paddles: Der Gesundheitstipp sagt, wie man Hilfsmittel im Wasser

Für Schwimmer gibt es Hilfsmittel, mit denen sie ihre Technik verbessern und die Muskeln stärken können. Doch nicht alle Geräte sind zu empfehlen.

Seit vielen Jahren geht die Zürcherin Anette Thielert schwimmen. Doch erst im letzten Jahr besuchte sie zum ersten Mal einen Schwimmkurs. «Ich wollte den Kraul besser lernen», sagt die 60-Jährige. Die Kursleiterin riet ihr, Flossen zu benutzen. Mit diesen schwimmt man schneller, und der Körper liegt ruhiger im Wasser. Weiterer Vorteil: «Ich kann mich besser auf die Arme und das richtige Atmen konzentrieren», sagt Thielert. Schon nach wenigen Wochen stellte sie Fortschritte fest. Deshalb verwendete sie die Flossen nach dem Kurs weiter. «Ich schwimme damit einmal pro Woche einige Bahnen», sagt sie.

Wie Anette Thielert ergeht es vielen Leuten: Sie schwimmen gern, doch ihnen fehlt die richtige Technik. In Sportläden gibt es deshalb Schwimmhilfen wie Flossen und Bretter, die zu einer besseren Technik beitragen sollen. Wer solche Geräte benutzt, sollte allerdings ein paar Punkte beachten. Sonst überlastet man schnell Rücken, Knie- und Hüftgelenke. Die wichtigsten Tipps:

## ► Kurzflossen

Flossen eignen sich laut Experten sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene (siehe Tabelle). Sie helfen, die Muskeln in den Beinen



Schwimmen mit Brett: Gutes Training für die Beine

zu stärken. Zudem lässt sich mit Flossen das Kraul- oder Rückenschwimmen üben, weil man sich nur auf die Arme konzentriert. Zudem sagt Fachmann Markus Buck vom Schweizerischen Schwimmverband: «Bei Problemen mit den Schultern helfen Flossen, den Oberkörper zu entlasten.»

Im Schwimmtraining verwendet man meistens Kurzflossen. Sie sind kürzer als Taucherflossen – das schont Sprung- und Kniegelenke.

Daniela Reichmuth von der Lebensrettungsgesellschaft SLRG rät Anfängern, Kurzflossen nur für kurze Einheiten einzusetzen: «Zu Beginn sind zwei Mal fünf Minuten genug.» Wichtig: Wer Schmerzen in den Fussgelenken oder Knien hat oder Wadenkrämpfe bekommt, sollte auf Flossen verzichten. Hinzu kommt: «Man sollte aufpassen, dass man damit nicht andere Schwimmer auf der Bahn verletzt», sagt Markus Buck.

## ► Schwimmbrett

Mit dem Schwimmbrett lassen sich gezielt die Beine trainieren. Es besteht aus einem leichten, schwimmenden Schaumstoff. Man hält sich an der Spitze des Bretts fest und legt die Unterarme darauf ab. So übt man beim Kraul- oder Brustschwimmen den Beinschlag. Experten sind sich einig: Das Schwimmbrett ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sinnvoll. Wichtig ist laut Markus Buck:

# Swimmen doppelt Spass

richtig einsetzt



SHUTTERSTOCK

## Schwimmhilfen im Vergleich



	Beine		Arme		
	Kurzflosse	Schwimmbrett	Pull Buoy	Paddle	Knöchelband
So funktioniert	Erhöht Tempo, stärkt Beine, verbessert Wasserlage	Stellt Arme ruhig, besserer Fokus auf Beinarbeit	Gibt Auftrieb und stellt Beine ruhig	Vergrössert Fläche der Hände, erhöht Widerstand	Band um die Knöchel stellt Beine ruhig
Schwimmarten	Kraul, Rücken, Schmetterling	Kraul, Rücken, Brust	Kraul, Rücken	Kraul	Kraul
Kosten in Franken	Ab ca. 30.–	Ab ca. 10.–	Ab ca. 10.–	Ab ca. 15.–	Ab ca. 5.–
Geeignet für Anfänger	Bedingt	Ja	Ja	Nein	Nein
Geeignet für Fortgeschrittene	Ja	Ja	Ja	Bedingt	Nein

QUELLEN: MARKUS BUCK (SCHWEIZERISCHER SCHWIMMVERBAND), SABRINA HAFEN (VEREIN SWIMSPORTS), DANIELA REICHMUTH (LEBENSRETTUNGSGESELLSCHAFT SLRG)

Sanduhr aussieht. Man klemmt das Gerät beim Kraul zwischen die Oberschenkel. Sabrina Hafen von Swimsports, dem Kompetenzzentrum für Schwimmsport und Aqua-Fitness, erklärt: «Durch das Stilllegen der Beine konzentriert man sich auf eine saubere Technik beim Armzug.» Zudem fordert der Pull Buoy die Muskeln im Oberkörper, weil die Beine als Antrieb fehlen.

Laut Experten eignet sich der Pull Buoy auch für Anfänger: Durch den Auftrieb an den Beinen bekommt man ein besseres Gefühl für die richtige Position im Wasser. Vor allem beim Kraul ist es wichtig, dass die Beine nicht absinken. Damit man sich nicht an den künstlich erzeugten Auftrieb gewöhnt, sollte man den Pull Buoy pro Training nicht länger als 15 Minuten einsetzen. Daniela Reichmuth weist zudem auf einen häufigen Fehler hin: «Vermeiden Sie unbedingt ein Hohlkreuz.»

### ► Paddles

Deutlich schwieriger ist das Training mit sogenannten Paddles. Diese kleinen, runden Plastikbretter schnallt man an den Händen fest. Dadurch vergrössert sich die Handfläche. Man muss mehr Kraft aufbringen, um den Armzug zu machen. Das verbessert die Kraftausdauer im Oberkörper. Paddles setzt man beim Kraul ein. Sie eignen sich nicht für Anfänger – und nur bedingt für Fortgeschrittene. Grund: Sie sind nur sinnvoll, wenn man genug Kraft in den Schultern hat und die Schwimmtechnik sehr gut beherrscht. Sabrina Hafen warnt: «Wer mit den Paddles falsch trainiert, überlastet schnell die Muskeln in den Schultern.» Das könne Schmerzen verursachen. Dies lässt sich vermeiden, indem man regelmässig Übungen mit einem Theraband macht, um die Schulterpartie zu kräftigen. Trotzdem sollten selbst geübte Schwimmer mit Paddles nur

wenige Bahnen schwimmen – nicht länger als zehn Minuten.

### ► Knöchelband

Ein Knöchelband aus Gummi umschliesst die Knöchel und verhindert beim Schwimmen jeglichen Einsatz der Beine. Das soll ein intensives Armtraining ermöglichen. Experten raten von solchen Bändern ab. Markus Buck sagt: «Sind die Beine gefesselt, besteht die Gefahr, dass man im Wasser in Panik gerät.» Knöchelbänder kämen höchstens für ambitionierte Wettkampfschwimmer infrage. *Wiebke Vortriede*

«Man sollte sich nicht zu stark darauf abstützen.» Sonst drohen Schulterschmerzen. Pro Training reichen drei Mal fünf Minuten mit dem Schwimmbrett aus, um die Technik zu verbessern und die Beine zu fordern.

### ► Pull Buoy

Auch für das Armtraining gibt es Schwimmhilfen – zum Beispiel den sogenannten Pull Buoy. Das ist eine Boje aus Schaumstoff, die wie eine

### Aufruf: Benutzen Sie Hilfsmittel beim Schwimmen?

Schreiben Sie uns:  
Redaktion Gesundheitstipp,  
«Schwimmhilfen»,  
Postfach, 8024 Zürich,  
redaktion@gesundheitstipp.ch