

# Kraftquelle Schwimmen

Es ist gesund, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Kondition, entspannt die Seele. Wer Schwimmen zu seinem Sport macht, tut sich und seinem Körper viel Gutes.

## LEBENSELIXIER WASSER

**Gesundheit, Kraft, Entspannung – dieser Dreiklang trägt sicher dazu bei, dass Schwimmen laut Umfragen die zweitbeliebteste Freizeitaktivität der Schweizer ist, nach Wandern.** Zwar ist damit meist nur das sorglose Plantschen im Sommerurlaub gemeint, doch die Wohltaten, die vom Wassersport ausgehen, werden zumindest unbewusst wahrgenommen.



## IDEALES MUSKELTRAINING

Beim Schwimmen absolviert man in kurzer Zeit ein komplettes Muskeltraining und trainiert hervorragend sämtliche Systeme des Körpers. Hier kommen uns vor allem die positiven Eigenschaften des Wassers zu Gute:

- **Im Wasser wiegt man gerade mal ein Zehntel seines Gewichts.** Der Auftrieb nimmt somit den Gelenken viel Arbeit ab. Damit zählen Schwimmen oder Aqua-Gymnastik zu den wenigen Sportarten, die man auch ausüben kann, wenn es im Knie zieht oder im Rücken sticht.
- Wasser hat eine etwa tausendmal grössere Dichte als Luft. Im Nass kämpft man somit gegen einen viel grösseren Widerstand, die Bewegungen sind langsamer, aber kraftvoller als an Land. **Die Muskeln werden so gestärkt, gleichzeitig wird das Verletzungsrisiko reduziert. Zerrungen kommen bei Schwimmern kaum vor.**



- Beim Schwimmen im Meer tut man zudem auch seiner Haut Gutes. Denn beim Baden im Salzwasser werden schädliche Substanzen ausgespült und die Haut gereinigt.
- Durch den Wasserdruck und die horizontale Körperlage wird im Wasser pro Herzschlag mehr Blut zum Herzen transportiert. Das Herz pumpt langsamer, aber ökonomischer. **So reichen unserer Pumpe beim Schwimmen schon 137 Schläge pro Minute, während sie beim Laufen bei gleicher Intensität zwölf Schläge mehr bringen muss.** Um alle Muskeln mit Sauerstoff versorgen zu können, atmen Schwimmer daher automatisch besonders tief ein und aus. Das Lungenvolumen vergrössert sich, der Atemrhythmus wird regelmässiger.

## WASSERSPORT UND PHYSIOTHERAPIE

Gerade Menschen mit Verschleisserkrankungen in den Gelenken treiben aus Vorsicht nur selten Sport. Im Wasser sind die Einschränkungen zu vernachlässigen. **So ist Wassergymnastik, Aqua-Fit, Aqua-Power, Floaten sowie gezieltes Muskeltraining auch für sehr bewegungseingeschränkte Personen, Senioren und Schwangere problemlos machbar.** Gerade diese Patienten profitieren enorm von der Schwerelosigkeit im Nass – physisch und psychisch!



Joppe Vreugdenhil  
Dipl. med. Physiotherapeut

**PHYSIO THERAPIE**

AM BOULEVARD

Hauptstrasse 64 • 8280 Kreuzlingen

Tel: 071 672 22 40

physio@amboulevard.ch

[www.physioamboulevard.ch](http://www.physioamboulevard.ch)

**PHYSIO THERAPIE**

IM PARKHOF

Hauptstrasse 84 • 8280 Kreuzlingen

Tel: 071 670 18 11

physio@imparkhof.ch

[www.physioimparkhof.ch](http://www.physioimparkhof.ch)

Die Physiotherapie am Boulevard bietet 2x pro Woche, jeweils am Montag- und Mittwochmorgen im Schwimmbad Hörnli Gruppentrainings an. Die Trainingseinheiten richten sich speziell nach den Bedürfnissen von Schwangeren und Senioren aber auch zum gezielten Muskelaufbau nach Operationen oder bei chronischen Beschwerden wie z.B im Rücken oder Knie. Gerne können Sie jederzeit einsteigen – rufen Sie uns für mehr Informationen zu «Aqua-fit» und «Aquaphysio» an.