20. MAI 2023 FOKUSTHEMA 7

# Die Freibadsaison ist eröffnet

# SCHWIMMEN SIE SICH GESUND!

REGENSBURG (OBX). Schwimmen stärkt Gesundheit und Wohlbefinden und hat das ganze Jahr über Saison. Ganz besonders viel Spaß macht Schwimmen im Sommer während der Freibad-Zeit.

Schwimmen kann süchtig machen. Das schwerelose Gleiten im Wasser verleiht ein ungewohntes Gefühl der Leichtigkeit und Beweglichkeit - und es bringt maximalen Gewinn für die Gesundheit in jedem Alter.

Schwimmen gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt: Es bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainiert den Herzmuskel. Nachgewiesen ist auch, dass regelmäßiges, moderates Training den Cholesterinspiegel sowie die Risiken für Diabetes und Arteriosklerose senkt.

Schwimmen trainiert die Muskelkraft, weil die gesamte Körpermuskulatur in Bewegung ist, und lässt durch vermehrten Kalorienverbrauch überflüssige Pfunde schmelzen. Schwimmen stärkt das Immunsystem, hilft uns beim Abnehmen und wirkt sich günstig auf chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck aus. Selbst wenn Arthrose die Möglichkeiten eines körperlichen Trainings eingeschränkt, kann Schwimmen helfen, denn das Wasser nimmt die Körperlast von Rücken und Gelenken. Man fühlt sich schwerelos. Menschen mit Bluthochdruck-Erkrankung werden feststellen, dass regelmäßiges Schwimmen auch zur Blutdrucksenkung beiträgt, Di-



abetiker eine Senkung des Blutzuckerwerts bemerken.

#### » Die richtige Technik

Gesundes Schwimmen setzt aber die richtige Technik voraus - insbesondere, wenn orthopädische Probleme vorliegen. So kann falsches Brustschwimmen mit krampfhaft nach hinten gestrecktem Kopf die Halswirbelsäule zusätzlich belasten. Auch mit falscher Rückenschwimm-Technik mit dem Kinn auf der Brust wird der Wirbelsäule nicht geholfen. Bei orthopädischen Problemen sollten Sie mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen, welche Schwimmtechnik oder welches körperliche Training im Wasser (z.B. Aqua Jogging) für Sie am besten geeignet ist.

Schwimmen bietet unzählige Möglichkeiten, seinen eigenen Stil zu finden: Schwimmstil und Tempo bestimmen Sie selbst. Man kann dabei auch im kühleren Nass durchaus ins Schwitzen geraten. Denn auch wenn das Wasser uns weitgehend trägt, leistet es bei der Fortbewegung erheblichen Widerstand. Jeder

Schwimmstil hat seine Vorteile,

also kann man sich ruhig für den

Stil entscheiden, der einem am

meisten Spaß macht.

Gerade wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben, sollten Sie bedenken, dass es nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Regelmäßigkeit und Ausdauer ankommt. Sie wollen schließlich keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, sondern etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Tempo und Strecke können Sie nach und nach steigern.

Ebenfalls wichtig: Sie sollten niemals mit vollem Bauch ins Wasser gehen. Mindestens zwei Stunden vor dem Schwimmen sollten Sie nichts mehr essen, damit der Atmungs- und Bewegungsrhythmus nicht gestört wird. Die Bewegungen fallen dann viel leichter.

Am Anfang am besonders geeignet: Rückenschwimmen. Das
viele Sitzen im Alltag belastet
unseren Rücken. Rückenschwimmen entlastet die Wirbelsäule,
macht sie beweglich und stärkt
die Rückenmuskulatur. Kopf und
Nacken werden vom Wasser getragen. Auch das Atmen ist leicht,
denn das Gesicht bleibt die ganze
Zeit über Wasser.

Der verbreitetste Schwimmstil ist das klassische Brustschwimmen - ein optimales Training für Brust-, Arm- und Schultermuskeln trainiert. Sie sollten möglichst waagerecht im Wasser liegen und den Kopf nur zum Atmen aus dem Wasser heben. Hält man den Kopf beim Schwimmen angestrengt über Wasser, kann sich die Nackenmuskulatur verspannen. Haben Sie keine Angst, das Gesicht ins Wasser zu tauchen.

Am meisten Kraft, Ausdauer und Konditionen fordert das Kraulschwimmen. Diese Schwimmtechnik stärkt und fordert vor allem die Armmuskulatur, die den größten Anteil an der Fortbewegung leistet.

Anfänger und Eingerostete sollten mit einer Kombination aus zwei Schwimmstilen starten: Schwimmen Sie eine Bahn Brust, eine Bahn Rücken und. Nehmen Sie sich eine bestimmte Strecke vor und achten Sie nicht auf die Zeit. Legen Sie ruhig Pausen ein und schwimmen Sie weiter, wenn Sie wieder können.

Text: http://obx-medizindirekt.de/

# FREIBADERÖFFNUNG am 15.05.2023

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





erleben - entspannen - genießen - regenerieren

# BADESPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE IM WÖRNITZSTRANDBAD DINKELSBÜHL

WÖRNITZSTRANDBAD DINKELSBÜHL
Bleichweg 2 | 91550 Dinkelsbühl | Telefon: 09851-9498
www.freibad-dkb.de



Fotos: pixabay

#### Erlebnisfreibad Uffenheim

- beheizba
- beneizbar
   50-Meter-Rutschi
- Schwalldusche und Wasserpilz
   Which Liese und Lufthliches
- Whirl-Liege und Luftblubber
   1- und 3-Meter-Sprungturm
- separates Kinderplanschbecken
  in der großflächigen Liegewiese
- Beach-Volleyballplatz

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag: 10:00-20:00 Uhr, Einlass bis 19:00 Uhr Frühschwimmen:

Dienstag und Donnerstag: 06:30-09:00 Uhr





## Geöffnet ab 16.05.2023

#### Öffnungszeiten:

täglich von 10.00 - 19.00 Uhr

### Bei schlechtem Wetter:

von 10.00 - 11.00 Uhr und von 17.00 - 18.00 Uhr

Limesfreibad Mönchsroth



- solarbeheiztes Freibad mit Wasserrutsche
- modernes Kinderbecken
- große Liegewiese
- Kiosk

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Gemeinde Mönchsroth und das Freibad-Team



