

Schwimmen als Ergänzung zum Muskelaufbautraining

03.06.2013, 17:18 | Sport

Pressemitteilung von: *Muskel-Guide.de*



Muskel-Guide Logo

Wenn das Krafttraining einem zu langweilig wird, so besteht die Möglichkeit, dieses durch weitere Sportarten zu ergänzen. Schwimmen, zum Beispiel, stellt eine sinnvolle Ergänzung für das klassische Muskelaufbautraining dar. Auch diese Sportart trägt nämlich zum Muskelaufbau bei.

Das Equipment, das man als Schwimmer benötigt, ist recht unkompliziert und billig. Man braucht dazu lediglich eine Badehose und eine Schwimmbrille. Wenn man sich die weltbesten Wettkampfschwimmer anschaut, so fällt vor allem auf, dass sie sehr durchtrainiert sind und vor allem an der Brust- und Rückenpartie besonders gut definierte Muskeln besitzen. Das bedeutet, dass man im Schwimmtraining bestimmte Muskeln aufbauen kann.

Bevor man sich mit dem Kopf voran ins Wasser stürzt, muss man einige Aspekte bezüglich der Technik beachten. Am wichtigsten ist die Atemtechnik. Damit die Atmung ruhig und gleichmäßig verläuft, sollte man einen sogenannten Dreierzug trainieren. Das bedeutet, dass man nach jedem dritten Armzug einatmet. Damit bleiben die unangenehmen Seitenstiche aus.

Auch auf die richtige Körperhaltung im Wasser kommt es an. Hier gilt es, eine gerade Körperhaltung zu bewahren, um Krämpfe und eine vorzeitige Erschöpfung zu vermeiden. Gleichzeitig wird auch die Wirbelsäule geschont und Haltungsschäden werden vermieden.

Es ist üblich, dass professionelle Schwimmer Krafttraining betreiben, um mehr Kraft und Ausdauer zu haben und dabei besser schwimmen zu können. Das ergänzende Schwimmtraining hat dann eine gewisse Form. „Beim Muskelaufbau werden ja in der Regel intensive Wiederholungen praktiziert, die sich auf bestimmte Muskelgruppen auswirken. Übertragen auf das Schwimmen, bedeutet dies, dass wir möglichst kurze und intensive Sprints durchführen müssen“, erklärt Tobias Fendt, Betreiber des Fitnessblogs www.muskel-guide.de.

In diesem Zusammenhang empfehlen Experten, acht bis zehn Sprintintervalle auf 25 bis 50 Metern durchzuführen. Das Schwimmtraining wird nie langweilig, denn es können verschiedene Stile und Lagen miteinander kombiniert werden. „Wasser bedeutet Widerstand und Widerstand ist für den Muskelaufbau unabdingbar. Um verstärkt die Arme zu trainieren, kann der Kraftsportler im Wasser spezielle Auftriebshilfen verwenden. Mit diesem einfachen Trick kann während des Schwimmtrainings ein stärkerer Fokus auf Bizeps und Trizeps gelegt werden“, so Tobias Fendt. Im Wasser sind aber auch sogenannte Isolationsübungen möglich. Im Schwimmbecken können bestimmte Bewegungsabläufe, die sonst nur an bestimmten Geräten funktionieren, absolviert werden. Die Intensität dieser Abläufe erhöht sich, wenn man seine Arme umso schneller bewegt.

Durch Schwimmtraining – egal, wie intensiv dieses ausfällt – kann man keine Muskelberge aufbauen. Irgendwann stößt man nämlich an die Grenzen dieser Trainingseinheiten und dann geht das Muskelwachstum nur schwer oder kaum voran. Positive Nebeneffekte gibt es aber reichlich. Nicht nur der Rücken wird gestärkt und eine natürliche Rückenposition gefördert, sondern auch Alltagsstress wird abgebaut und man ist regelrecht entspannt, wenn man das Schwimmbecken verlässt.

Unter <http://www.muskel-guide.de/fitness/kraft-und-schwimmtraining-kombinieren-wassersport-gut-fur-den-muskelaufbau/> können Sport- und Fitnessbegeisterte nachlesen, wie Schwimmen den Muskelaufbau unterstützt. Sportler, die gern schwimmen gehen, sollten dies nicht nur im Sommer tun, sondern womöglich versuchen, sich das ganze Jahr über dieser Aktivität zu widmen, um nicht aus der Übung zu kommen.

Portrait

Über Muskel-Guide.de

Muskel-Guide.de bietet einen ganzheitlichen und ausführlichen Überblick über erfolgreichen Muskelaufbau, einer zielgerichteten Ernährung und zum Thema Fitness allgemein. Der Fitness-Experte Tobias Fendt gibt auf der Website Einblick in seinen Erfahrungsschatz aus jahrelangem Training. Er zeigt anhand detaillierten Beiträge auf, was es für einen schnellen Muskelaufbau alles benötigt und wie man diesen am besten erreicht. Fendt hat sein Wissen über Sixpack Training, Muskelaufbau und Ernährung in verschiedenen Online-Produkten erfolgreich veröffentlicht.

News-ID: 723951 • Views: 1590 (Stand: 30.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/723951/Schwimmen-als-Ergaenzung-zum-Muskelaufbautraining.html>