

Schwimmen

Date : 1. Januar 2014

Schwimmen



Das Schwimmen gehört zu den Ausdauersportarten. Da der Auftrieb im Wasser das Körpergewicht deutlich reduziert und beim Schwimmen keine Stoßbelastungen auftreten, werden die Gelenke nur minimal beansprucht, was das Schwimmen unter anderem besonders geeignet für Menschen mit Gewichtsproblemen macht. Das Wasser sorgt zudem für eine permanente Kühlung des Körpers, was das Schwitzen auf ein Minimum begrenzt.

Als Grundausrüstung für das Schwimmen benötigen Sie nur eine Badehose beziehungsweise einen Badeanzug und ein Handtuch. Wenn Sie allerdings regelmäßig trainieren wollen, empfiehlt sich der Kauf einer Schwimmbrille zum Schutz der Augen vor den chemischen Zusätzen in den Schwimmbädern.

Diverse Hilfsmittel zum Schwimmen oder für andere sportliche Aktivitäten im Wasser wie Flossen, Schwimmbretter oder Tauchringe können in der Regel beim Bademeister ausgeliehen werden.

Beim Schwimmen beträgt der Energieverbrauch etwa 450 kcal pro Stunde.