



## Top in Form

Mag. Uta Karl-Gräf  
Sportwissenschaftlerin

### Wasser ist zum Schwimmen da!

Der Sommer lässt uns heuer Gott sei Dank nicht im Stich und so stellen die Freibäder und Badeseen unseres Landes eine willkommene Abkühlung an heißen Tagen dar. Es wird geruscht, geplantscht und gemütlich gebadet, doch wirklich geschwommen, leider kaum. Sicherlich liegt es einerseits, gerade die Freibäder betreffend, daran, dass es nur selten einen abgegrenzten Schwimmbereich mit gekennzeichneten Bahnen gibt, wo man wirklich ungestört seine Längen absolvieren kann, ohne dass man einen Zick-Zack Kurs einschlagen muss, oder von der Seite gerammt wird. Das könnte natürlich eine Ausrede sein, aber gerade am frühen Morgen oder in den Abendstunden, ist es auch in solchen Bädern möglich, regelmäßige Schwimmeinheiten zu absolvieren, und so das kühle Nass, als ultimatives Trainingselement zu nutzen. Eine tolle Neuerung ist heuer die längere Öffnungszeit des Kirchdorfer Schwimmbades jeden Mittwoch, ich hoffe es wird von der Bevölkerung gut angenommen!

Nutzen wir also diese einmalige Chance, zwei- bis dreimal pro Woche im Wasser zu trainieren, und so etwas für unsere Gesundheit zu tun. Wenn die Technik stimmt, ist es egal ob wir Brust-, Rücken-, Kraul oder Delfinschwimmen, wobei sicherlich das Rückenschwimmen eine besonders gute Wirkung auf unseren Bewegungsapparat hat. Auch das Aquajoggen ist eine optimale Möglichkeit, die Kondition zu verbessern und gerade bei Knie- und Hüftproblemen, die gelenkstabilisierende Muskulatur aufzubauen. Das Geniale beim Training im Wasser ist, dass gerade Personen die beim normalen Gehen, verursacht durch Arthrose oder anderwärtige Beschwerden in den Gelenken oder der Wirbelsäule, schon Probleme haben, völlig schmerzfrei trainieren können, dadurch die Gelenke ohne Gewicht des Körpers bewegen und die so aktivierte Gelenkschmiere, gemeinsam mit dem Muskelaufbau, das ihre tun, um eine Verbesserung der Situation zu erzielen.

Regelmäßige sportliche Bewegung im Wasser, dabei spreche ich von mind. 20-30 Minuten durchgehender Belastung am Anfang, bis vielleicht sogar 50 Minuten für Fortgeschrittene und das mindestens zwei Mal pro Woche, hilft Herz- Kreislaufkrankungen vor zu beugen und beeinflusst diverse Stoffwechselläufe positiv. Studien belegen sogar eine Verbesserung der Gedächtnisleistung bei älteren Personen durch konsequentes Schwimmtraining. Sie müssen sich dabei nicht verausgaben, wählen Sie ein moderates Tempo, so, dass Sie eine leichte Anstrengung verspüren. Sollten Sie unsicher sein, in welchem Ausmaß Sie sich belasten dürfen, fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Er wird, wenn nötig eine Belastungsergometrie verordnen, bei der man die individuellen Trainingsintensitäten feststellen kann und diese auf das Schwimmtraining adaptieren. Gerade Personen mit Herzerkrankungen sollten unbedingt vorher Ihren Arzt konsultieren, da der Wasserdruck sich in diesem Falle auch negativ auswirken kann und dann Radfahren oder Nordic Walking die bessere Wahl darstellt.



Daniel Dobringer aus Grünau hüpfte bei den Wasserski-Staatsmeisterschaften auf Platz zwei.

## Sportbarometer im Juli

😊 Perfekte Generalprobe für Daniel Dobringer für die Heim-WM im September. Der Grünauer packte im letzten Sprung bei den Wasserski-Staatsmeisterschaften eine Granate aus, landete bei 56,50 Metern und hängte sich die Silbermedaille um. „Ich bin überglücklich, dass ich mit 49 Jahren und Schmerzen im Arm so mit den Jungen mitfighten konnte“, jubelte der Almtaler, der jetzt sein ganzes Augenmerk auf die Heim-EM legt. Dort möchte er ins Finale springen!

😞 Wieder nichts mit dem ersten Sieg wurde es für Raimund Baumschlager beim dritten Antreten mit dem VW Polo WRC. Bei der Weiz-Rallye lag der Rosenauer nach zehn von vierzehn Sonderprüfungen nicht einmal 14 Sekunden hinter Sieger Hermann Neubauer und hatte gerade zum Angriff geblasen, als ihn ausgerechnet auf der Power-Stage, auf der für den Sieg zusätzliche Meisterschaftspunkte vergeben werden, ein Bremsdefekt weit zurückwarf. Mundl beendete die Rallye mit mehr als zwei Minuten Rückstand auf Platz zwei, liegt 14 Zähler hinter Leader Neubauer auf Rang drei in der Meisterschaft, hat aber noch Chancen auf den Titel.

😊 Durchwegs Erfolgserlebnisse gabs für unsere Fußball-Profis zum Start der Bundesliga und Ersten Liga: Christian Ramsebner, der beim LASK in der Verteidigung gesetzt ist, lacht nach einem 3:0-Heimsieg gegen Admira in Österreichs höchster Liga von der Tabellenspitze. Der Nußbacher Martin Grasegger, der von St. Pölten zu Lustenau in die Erste Liga wechselte, führt diese nach einem 5:1-Erfolg beim FAC an. Und der Schlierbacher Daniel Kerschbaumer entführte mit Blau Weiß Linz bei Titelfavorit Innsbruck mit dem 1:1 einen Punkt.



Perfekter Start: Christian Ramsebner aus Pettenbach lacht mit dem LASK nach der ersten Runde von der Tabellenspitze.