

Wie du rennst, schwimmst und Velo fährst, ohne Schmerzen zu haben

Sport ist gesund, wenn man es denn richtig macht. Entscheidend ist aber nicht nur eine gute Technik, sondern vor allem auch die richtige Taktik. Diese Tipps helfen dir, Überbelastungen zu vermeiden.

[higgs hilft dir](#)

von [Felicitas Erzinger](#)

9. September 2020, 14:00 Uhr

3 min lesen

Schwimmen ist eine der beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Aber auch dabei können Schmerzen auftreten, wenn die Technik nicht stimmt.

Die Schweiz gehört zu den sportlichsten Ländern Europas, wie aus einer aktuellen [Befragung des Bundesamts für Sport](#) hervorgeht. Unter den beliebtesten hiesigen Sportarten sind Schwimmen, Radfahren und Joggen. Doch so mancher hört mit diesen Sportarten wieder auf, weil Schmerzen auftauchen oder gar Schäden. Woran liegt das?

Für alle diese drei Sportarten gibt es die perfekte Technik. Doch diese sieht man eher selten: 70 bis 85 Prozent der Leute schwimmen oder joggen beispielsweise nicht ordentlich, schätzt Ralf Roth, Sportwissenschaftler an der Universität Basel. Das muss aber nicht automatisch zu Beschwerden führen, wie er sagt. «Ich kenne Leute, die laufen viel und mit grausiger Technik, aber völlig ohne Probleme».

Denn: Was viel gravierender ist, als schlechte Technik, ist Übereifer:

«Schmerzen treten vorwiegend dann auf, wenn die Belastung nicht mit dem Trainingszustand übereinstimmt», sagt der Forscher. Also dann, wenn man zu schnell, zu viel will. Denn es braucht Zeit, bis sich der Körper anpasst und an eine Belastung gewöhnt: Muskeln bauen sich am schnellsten auf, das dauert rund sechs bis acht Wochen. Gelenke, Sehnen und Bänder brauchen hingegen gut ein halbes Jahr, um sich anzupassen. Knochen sogar ein ganzes Jahr. Daher empfehlen Experten, den Umfang und die Intensität um nicht mehr als zehn Prozent pro Woche zu steigern. Anfänger sollten in der ersten Woche mit zwei lockeren Trainings von je einer halben Stunde beginnen. «Einen Spitzensportler baut man über zehn bis vierzehn Jahre auf», vergleicht Ralf Roth.

Ist es also egal, wie gut oder schlecht deine Technik ist? Nur, wenn man Gelegenheitssportler ist. Doch je mehr Zeit in den Sport fließt, desto schädlicher können falsche Techniken sein: «Wenn ich beispielsweise einmal die Woche eine halbe Stunde schwimme, ist fast egal, was ich mache, das wird kaum zu Überlastungsschäden führen», sagt Roth. Je häufiger man eine gewisse Sportart aber macht, umso wichtiger ist die richtige Technik. Beim Brustschwimmen etwa halten viele den Kopf andauernd über Wasser. Das kann zu Verspannungen im Nacken führen. Besser ist es, den Kopf bei jedem Armzug zwischen den Armen ins Wasser zu tauchen – so können Nacken und Rücken eine Linie bilden. «Viele haben beim Brustschwimmen auch eine Computerhaltung», erzählt der Sportwissenschaftler. Damit ich meine Schultern aber nicht belaste, muss meine Brustwirbelsäule aufrecht sein. Das bedeutet: Brust raus! Insgesamt sei das Schwimmen aber eher unproblematisch, da man sein eigenes

Gewicht im Wasser nicht tragen muss und das Wasser der eigenen Bewegung immer nachgibt, so Roth.

Das Radfahren hingegen belastet unseren Körper viel mehr. Einer amerikanischen Studie zufolge, litten 85 Prozent der befragten Freizeitradler an [Beschwerden im Nacken, in den Knien, am Gesäss, an den Händen oder im Rücken](#). Dabei zeigte sich, dass die zurückgelegte Distanz eine grosse Rolle spielte. Und je weniger Gänge das Fahrrad hatte, desto mehr Überlastungsschmerzen traten auf. Hier rät der Sportwissenschaftler Roth: Den Gang immer so wählen, dass ich locker treten kann. Wenn ich durchtrete oder es zu streng geht, ist die Belastung grösser. Wichtig ist auch, dass Hüft-, Knie- und Fussgelenk in einer Linie liegen, die Knie also nicht nach innen oder aussen knicken. Im Sattel sitzen wir richtig, wenn der Rücken gerade und nicht krumm ist, und wir mit durchgestrecktem Bein mit der Ferse die Pedale gerade noch berühren können. Doch auch mit den optimalsten Einstellungen bleibt die Haltung auf dem Drahtesel unnatürlich – und daran muss sich der ganze Körper erst gewöhnen.

Im Gegensatz dazu ist Joggen die natürlichste Art, sich fortzubewegen. Das sehe man vor allem bei Kindern, die viel herumrennen, so Roth. «Wir Erwachsenen hingegen haben das Gefühl und die nötigen Muskeln fürs Rennen oftmals verloren». Der perfekte Laufstil sei deshalb selten zu beobachten: Das Becken sollte sehr stabil sein, der Oberkörper aufrecht und ruhig und die Arme schwingen locker, sodass der Rumpf nicht rotiert. Für den Experten ist das pure Ästhetik. Anders als im bekannten Sprichwort heisst Ästhetik beim Sport eben keine Schmerzen zu haben: Schönheit leidet nicht.