



Die beste Bahn meines Lebens

Hörtext 1

Der Sport spielt in Österreich eine wichtige Rolle. Circa 25 Prozent der Österreicher und Österreicherinnen, das entspricht in etwa 2,1 Millionen Menschen, waren im Jahr 2017 Mitglied in einem Sportverein. Dabei erfreuen sich Fußballvereine besonderer Beliebtheit. Circa 35% der ÖsterreicherInnen geben an, mehrmals pro Woche Sport zu machen. Abseits der Vereine ergeben sich überraschende Zahlen. Man könnte glauben, dass der beliebteste Sport in Österreich das Skifahren sei. Dem ist aber nicht so. Der Lieblingssport der ÖsterreicherInnen ist nämlich das Schwimmen. Auf Platz 2 befindet sich das Wandern, auf Platz 3 das Radfahren, dicht gefolgt von Fitness-Training, Jogging und Skifahren.

Hörtext 2

Dass sich der Mensch im Wasser so wohlfühlt, ist nicht weiter verwunderlich. Unser Körper ist im Wasser nur mehr ein Siebtel so schwer wie an Land. Da das Körpergewicht also fast gänzlich vom Wasser getragen wird, bedeutet das auch eine Erleichterung für unsere Gelenke.

Zugleich werden aufgrund des hohen Wasserwiderstands beim Schwimmen alle Muskeln unseres Körpers trainiert und beansprucht. Die Bewegung der Beine unterstützt den Bluttransport zum Herzen und auch die Atemmuskulatur wird trainiert. Schwimmen fördert die Durchblutung und den Kreislauf. Deshalb ist Schwimmen auch für ältere Menschen der ideale Sport und beugt vielen Krankheiten vor.

Michael Phelps ist der erfolgreichste Schwimmer aller Zeiten. Er gewann bislang insgesamt 16 Medaillen bei den Olympischen Spielen. Phelps hält auch den Rekord für die meisten gewonnenen Goldmedaillen bei einem Wettkampf: Bei den Spielen in Peking im Jahr 2008 gewann er acht Goldmedaillen.

Hörtext 3

Wenn man Profi-Schwimmer oder -Schwimmerin werden will, muss man bereits früh hart dafür arbeiten. Im Durchschnitt haben angehende Schwimmpromis in der Woche 3 bis 5 Trainingseinheiten. Davon finden 3 bis 4 Einheiten im Wasser statt. Zusätzlich gibt es noch 1 bis 2 Einheiten Fitnesstraining. Dabei liegt der Fokus auf dem Krafttraining. Das Training ist sehr abwechslungsreich, da es beim Schwimmen unterschiedliche Lagen gibt: Man unterscheidet zwischen Delfin-, Rücken- und Brustschwimmen und dem Kraulen. An den Wochenenden finden meistens Wettkämpfe statt.