

Ungleich den Muskeln aller anderen Athleten, sind die *Muskeln des Schwimmers lang, weich und biegsam*. Die durchschnittlichen Athletenmuskeln sind kurz, hart und elastisch, sie müssen sich ja zwischen je zwei Zusammenziehungen und Streckungen schnell und stark ändern können. Der Springer, der Läufer, der Boxer, der Ringkämpfer beziehen ihre Wirkungen aus schnellen und intensiven Muskelkontraktionen. Diese Kontraktion unterbindet vorübergehend die Blutversorgung der Muskeln. Da der Schwimmer in einem anderen Element arbeitet als die übrigen Athleten, in einem Element, das von ihm einen ständigen und gleichmäßigen Energiefluß fordert, kann er solche plötzliche, kräftige Muskelkontraktionen nicht brauchen. Wasser ist ein solider, wiewohl nachgiebiger Stoff. Soll eine Bewegung im Wasser wirkungsvoll sein, muß sie langsam sein. Immer und immer wieder hörte ich Bachrach sagen, im Wasser brauche selbst ein Stein Zeit, um zu sinken. Angestregtes Arbeiten im Wasser bleibt nicht nur wirkungslos, es ermüdet auch ungemein, und man hat nichts davon. Ich hörte schon von vielen großen Allround-Athleten, nie aber von einem Allround-Athleten, der auch im Wasser gut gewesen wäre. Keiner von den großen Schwimmern, von denen ich hörte, hatte sich jemals in einem andern Sport ausgezeichnet. Ich glaube, das dem Umstande zuschreiben zu sollen, daß der Schwimmer eben einer völlig andern Körperausrüstung bedarf als die übrigen Athleten.

Wir in unserem Illinois Athletic Club sahen oft gute Athleten von ihrem Sportplatz kommen, wo sie Kraft und Ausdauer und gute Form gezeigt hatten: sie sprangen ins Wasser, schwammen eins, zwei Runden und waren dann atemlos und erschöpft. Sie begriffen gar nicht, wie das Wasser sie so schnell ermüden konnte. Der eine Grund ist selbstverständlich der, daß sie niemals Atemkontrolle üben gelernt hatten. Der andere Grund aber ist, daß sie immer Muskelspannung, statt Muskelentspannung geübt hatten. Sie haben plötzliche und heftige Bewegungen, sie stemmen sich dem Wasser entgegen und hemmen dadurch den stetigen und freien Blutkreislauf durch die Muskeln.

Jawohl, der Schwimmer muß lange, weiche, biegsame Muskeln haben. Hier ist ein anderer Faktor, der dem langen Individuum im Wasser einen Vorsprung verschafft. Da er ein langes Skelett hat, entwickelt er auch längere Muskeln. Der Schwimmer soll nicht starke Knochen haben und vor allem nicht klobige Gelenke. Sein Skelett besteht, wenn es ein gutes Schwimmerskelett ist, aus kleinen, aber gut mit Fleisch umpolsterten Knochen; sein Umriß soll Kurven statt Kanten zeigen. Knochen sind schwer wie Steine, Fleisch hebt. Fleisch erzeugt Kurven und Stromlinien. Das erklärt auch, warum die Durchschnittsfrau besser schwimmt als der Durchschnittsmann. Frauen werden vom Wasser gehoben, weil sie kleinere Knochen, mehr Fleisch und viele Körperkurven haben.

Zu allen diesen Merkmalen muß der Schwimmer noch ein starkes Herz haben, das große Blutmengen durch seinen Körper pumpt. Ärzte untersuchten Arne Borg und fanden, daß er ein außerordentlich umfangreiches Herz hat, „ein wahres Roßherz“ meinten sie; bei seiner Schwimmarbeit kann er es wahrhaftig brauchen; aber jeder Schnellschwimmer braucht ein umfangreiches Herz. Jeder große Schwimmer hat selbstverständlich ein stärkeres und leistungsfähigeres Herz als ein Durchschnittsmensch.

Ich schwimme mein Feld gerade durch: mich nach rechts oder links wenden