



INSPIRATIEBROCHURE

WELKE ZWEMSLAG IS GESCHIKT BIJ NEK-, SCHOUDER- OF RUGKLACHTEN?

Er is niet één zwemslag die voor iedereen met nek-, schouder- of rugklachten het beste werkt. Vaak maakt vooral de techniek het verschil.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

01

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Er is niet één zwemslag die voor iedereen met nek-, schouder- of rugklachten het beste werkt. Vaak maakt vooral de techniek het verschil.



Klasje Drie leerlingen, twee begeleiders. Tweede van links: Edith Visser.

In deze methode blijkt de nek cruciaal; mensen reageren reflexmatig op angst en stress door hun nekspieren aan te spannen. Daardoor raakt het lichaam uit balans, met als gevolg allerlei lichamelijke klachten en een minder efficiënte zwemslag, waardoor kostbare energie verloren gaat.

Mensen die bang zijn voor water vertonen die reactie onbewust ook, waardoor ze verstarren en hun natuurlijke drijfvermogen verliezen. Een ontspannen nek en andere

Amsterdam werkt en wel kan zwemmen, verbaast zichzelf doordat ze – voor het eerst in haar leven – met haar hoofd onder water gaat zonder in paniek te raken. Nu ze dat eenmaal kan, lijkt niets meer onmogelijk, valt van haar opgetogen gezicht af te lezen.

Seka Markovic (66), een goedlachse en spraakzame Kosovaarse die al bijna vijftig jaar in Nederland woont, verbergt haar angst voor het water achter een onophoudelijke stroom grapjes. Ze durft eerst niet, maar laat zich door Visser toch overhalen

De techniek

Esther Visser, eigenaresse van Swim in Balance, is professioneel violiste en gediplomeerd lerares Alexander Techniek. De door de Engelse wedstrijdzwemmer Steven Shaw ontwikkelde zwemmethode Swim in Balance vindt zijn oorsprong in die techniek. Shaw schreef in 1996 *The Art of Swimming*, waarin hij een aanpak van waterreus beschreef. Inmiddels wordt de methode toegepast in negen landen. Swim in Balance is de enige zwemschool in Nederland die deze methode aanbiedt en alle leraren zijn door Steven Shaw opgeleid in Engeland.



Britta Graf (44)

vender en verdween onder water. Met veel moeite kwam ik weer boven. De badmeester stond erbij en keek ernaar. Hij werd zelfs boos op me en riep me naar de kant. De schoolmeester vond het daarna een te groot risico om mij nog mee te nemen naar het zwembad. Dus moest ik voortaan op school blijven als de anderen gingen zwemmen.

Als volwassen vrouw vond ik het te gek voor woorden dat ik niet in het diepe durfde zwemmen. Ik heb geprobeerd van die angst af te komen. Een keer deed ik zwemles voor volwassenen. Dat was geen succes. Ik kreeg les in een grote groep, samen met mensen die nog helemaal niet konden zwemmen. Maar ik kon wel zwemmen.

Wat doe jij hier, vroeg de badmeester. Toen moest ik meedoen met een kinderklassie en meteen bij les 1 in het water springen en door een gat duiken. Toen ik dat niet durfde, ben ik weggestuurd. Mijn lesgeld kon ik ophalen bij de kassa. Het bleef knagen. Als ik mensen zag zwemmen, dacht ik: ja

WAAROM NIET ALLEEN DE ZWEMSLAG, MAAR VOORAL

De Hongaarse Agnes Balogh (27), die in zegt Seka. balance.nl.

01

WAAROM NIET ALLEEN DE ZWEMSLAG, MAAR...

Zwemmen wordt vaak automatisch gezien als een gezonde vorm van bewegen. Toch maakt het volgens Swim in Balance veel uit hoe je de bewegingen uitvoert.

02

WELKE ZWEMSLAG BIJ NEK-, SCHOUDER- OF...

Er bestaat niet één zwemslag die bij iedere klacht automatisch de beste keuze is. Swim in Balance maakt daarom onderscheid tussen verschillende doelen en bewegingsvragen.

03

BORSTCRAWL BIJ NEK-, SCHOUDER- EN...

Borstcrawl kan binnen Swim in Balance een passende slag zijn als je wilt werken aan een betere houding of je schouders soepeler wilt leren gebruiken.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAAROM NIET ALLEEN

WELKE ZWEMSLAG BIJ NEK-

BORSTCRAWL BIJ NEK-,

WAAROM BORSTCRAWL EEN...

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

02

EEN HELDERE AANPAK

Er is niet één zwemslag die voor iedereen met nek-, schouder- of rugklachten het beste werkt. Vaak maakt vooral de techniek het verschil.



DE AANPAK IN BEELD



01

WAAROM BORSTCRAWL EEN GOEDE KEUZE KAN ZIJN BIJ NEKKLACHTEN

Bij nekkachten is vooral belangrijk wat er gebeurt op het moment dat je ademhaalt. Veel zwemmers draaien of tillen hun hoofd verder dan nodig.

02

BORSTCRAWL NA EEN HERNIA

Ook bij herstel na een hernia maakt Swim in Balance onderscheid tussen verschillende situaties.

03

WAAROM TRADITIONELE SCHOOLSLAG NEK- EN RUGKLACHTEN KAN VERSTERKEN

Veel volwassenen in Nederland hebben vroeger geleerd om schoolslag te zwemmen met het hoofd voortdurend boven water.

04

HOE DE SCHOOLSLAG VAN SWIM IN BALANCE VERSCHILT

Bij de Swim in Balance-schoolslag zwem je niet voortdurend met je hoofd boven water.

05

SCHOOLSLAG BIJ EEN STIJVE ONDERRUG

Een stijve onderrug vraagt niet altijd om zo weinig mogelijk beweging.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Waarom niet alleen de zwemslag, maar vooral de techniek
- ✓ Welke zwemslag bij nek-, schouder- of rugklachten
- ✓ Borstcrawl bij nek-, schouder- en rugklachten

BEKIJK DE WEBSITE

swiminbalance.nl

Er is niet één zwemslag die voor iedereen met nek-, schouder- of rugklachten het beste werkt. Vaak maakt vooral de techniek het verschil.



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube