

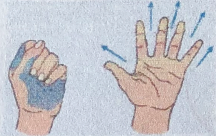



2. Muskelkrampf

Kommt es zu einem Muskelkrampf, solltest du versuchen diesen zu lösen.

<p>1. Oberschenkelkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">• Fasse den Unterschenkel am Fußgelenk.• Ziehe die Ferse Richtung Gesäß. 	<p>2. Wadenkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">• Fasse die Fußspitze und ziehe sie zum Körper hin.• Strecke das Bein (freie Hand drückt oberhalb des Knies). 
<p>3. Fingerkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">• Finger wiederholt zur Faust schließen und ruckartig strecken. 	<p>4. Unterarmkrampf</p> <ul style="list-style-type: none">• Handflächen aneinander legen und die Hände so drehen, dass die Fingerspitzen zur Brust gerichtet sind. 

Nachbehandlung von Krämpfen:

Nach Lösung des Krampfes solltest du das Wasser verlassen, da der Krampf sich oft wiederholt. An Land wird der verkrampte Körperteil massiert und gebürstet, damit er erwärmt und gut durchblutet wird. Du solltest am gleichen Tag nicht mehr schwimmen!