Funktionelles Training für:

Schwimmer

Egal ob Triathlet, professioneller Schwimmer oder Hobbysportler – wer Erfolge erzielen will, muss immer wieder neue Trainingsreize setzen. Stephan Müller, Personal Trainer und Inhaber des GluckerKollegs, zeigt zusammen mit Thomas Lurz, erfolgreichster Freischwimmer weltweit, Übungen für effektives Schwimmen. Im Mittelpunkt stehen hier ein stabiler Rumpf sowie Übungen für die Hüfte und den Oberkörper

KÖRPERHALTUNG BEIM STARTBLOCK UND FÜR EINE SAUBERE WENDE

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:

- Den Körper in Bauchlage anspannen.
- Arme nach vorn strecken (wie beim Startsprung und auch bei der Wende).
- Arme an den Körper ziehen und wieder nach vorn strecken.
- Parallel dazu führen die Beine einen Kraulbeinschlag durch.

Tipp: Hiermit wird die Körperhaltung für ein stabiles Verhalten im Wasser geübt. Alternativ kann die Übung mit Partner auch im Stehen durchgeführt werden. Hier wird aber vor allem die vordere Muskelkette beansprucht.

Alternative

DIE LATERALE KETTE MIT ARMZUG STÄRKEN

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:

- Einen seitlichen Unterarmstütz einnehmen.
- Der gesamte Körper ist gestreckt. Sollte es zu schwierig sein, kann der Athlet auch die Knie ablegen.
- Den freien Arm Richtung Decke strecken und ein Tube umfassen.
- Der Arm wird nun gestreckt Richtung Körper gezogen.

Tipp: Bei der Übung kann sowohl der Kraul- als auch der Brustarmeinsatz trainiert werden.

DIE VENTRALE KETTE MIT ARMEINSATZ TRAINIEREN

Ausgangsposition

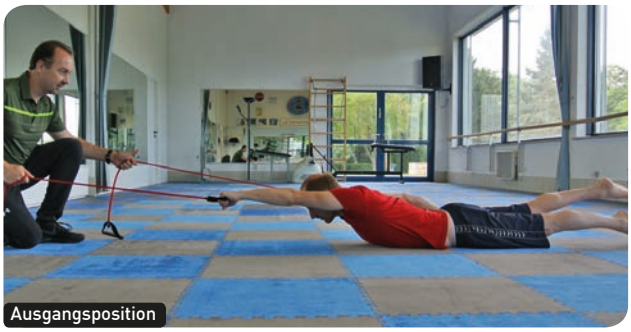
Endposition

Beschreibung:

- Liegestützposition einnehmen.
- Oberkörper stabilisieren.
- Arm vom Boden wegnehmen und an die Schulter führen.
- Den Arm wieder absetzen und den anderen Arm vom Boden abheben.

Tipp: Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann jeweils ein Bein vom Boden abgehoben werden.

AKTIVE KRAULBEWEGUNG MIT WIDERSTAND


Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:

- Bauchlage einnehmen, der rechte und der linke Arm greifen das Theraband oder das Tube.
- Die Arme werden nun abwechselnd wie beim Kraul-schwimmen zum Körper herangezogen.
- Parallel bewegen sich beide Beine im Kraulbeinschlag.
- Der Kopf kann dabei nach links und nach rechts gedreht werden.

Tipp: Durch die Kombination der Arm- und Beinbewegung und den Widerstand des Tubes kann der Ablauf ähnlich wie im Wasser geübt werden.

GANZKÖRPERSTABILISATION

Ausgangsposition

Beschreibung:

- Bauchlage einnehmen.
- Arme und Beine weit vom Körper wegstrecken.
- Den gesamten Körper unter Spannung bringen.
- Arme abwechselnd hinter dem Kopf anwinkeln.
- Parallel dazu bewegen sich die Beine im Brustbeinschlag.

Endposition

WISSENSWERT

Die **ventrale Kette** beschreibt die Vorderseite des Körpers. Als **laterale Kette** wird die komplette rechte oder linke Außenseite des Körpers bezeichnet. Die Hinterseite des Körpers wird wiederrum **dorsale Kette** genannt.

VENTRALE KETTE MIT GANZKÖRPERSTABILITÄT UND KRAULBEINSCHLAG

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:

- Unterarmstütz einnehmen und den kompletten Körper unter Spannung bringen.
- Der Trainer nimmt nun beide Beine des Athleten in die Hand, sodass der Unterkörper vom Boden abhebt.
- Nun lässt der Trainer abwechselnd immer ein Bein los, während der Athlet die Stabilität halten muss.
- Die Beine dürfen zu keinem Zeitpunkt den Boden berühren.

Tipp: Die Übung ist für Fortgeschrittene geeignet!

Stephan Müller | Ernährungsberater und TÜV-zertifizierter Personal Fitnesstrainer zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister (u.a. für den österreichischen Skiverband), Inhaber GluckerKolleg und PT Lounge, Buchautor und Experte für Athletik- und funktionelles Training; Mitglied im Vorstand BPT e.V.; www.gluckerkolleg.de; www.pt-lounge.com

Thomas Lurz | erhielt u.a. 12 Titel bei Weltmeisterschaften, 5 Titel bei Europameisterschaften und 26 Titel bei Deutschen Meisterschaften (Becken und Freiwasser). 2005, 2006, 2009, 2011 und 2013 wurde er Freiwasserschwimmer des Jahres und in den Jahren 2007 und 2009 wurde er Europas Langstreckenschwimmer des Jahres; www.thomas-lurz.de

HABT IHR GEWUSST, DASS ...

... die ersten schriftlichen Zeugnisse vom Schwimmen bis in das Jahr 2000 v. Chr. zurückreichen? Bereits bei den alten Griechen und den Römern wurde Schwimmen als wertvolle Sportart angesehen. Seit 1896 gilt Schwimmen zudem als sportliche Disziplin bei den Olympischen Spielen. Heute gibt es vier verschiedene Schwimmdisziplinen. Brust, Rücken, Schmetterling und Freistil sowie die Disziplin Lagen, bei der alle vier zum Einsatz kommen.