

Funktionelles Beweglichkeitstraining für Schwimmer

mit

Anne Poleska und Thomas Rupprath

Leistungssportlich Schwimmen zu betreiben, bedeutet wesentlich mehr als nur im Schwimmbecken seine Bahnen zu ziehen. Es bedeutet, seinen Körper wahrzunehmen, zu kräftigen und zu pflegen.

Eine Möglichkeit dazu bietet das funktionelle Beweglichkeitstraining, das für jeden Schwimmer ein unverzichtbarer Bestandteil des Trainings ist, um seinen Körper vorzubereiten, geschmeidig zu halten und Verletzungen vorzubeugen.

Dies hat das [Betreuerteam der DSV-Nationalmannschaft](#) Schwimmen zum Anlass genommen, allen Kadersportlern aus ihrer umfangreichen Ausbildung und Erfahrung einige Grundsätze und vor allem Übungen mit auf den Weg zu geben.

Bei den Trainingslagern und Wettkämpfen stehen die Mitglieder des Betreuerteams selbstverständlich für Rückfragen, Bewegungshinweisen und Übungsauswahl bereit. Dies sind:

Bruno Blum	Dr. Jürgen Kuchler
Dr. Jörg Bügner	Regina Mayer
Ulf Dikof	Britta Mrozinski-Lange
Dr. Barbara Gellrich	Dr. Arno Schmidt-Trucksäß
Steffen Gniesmer	Olav Spahl
Stefan Götz	Kristina Sperling
Jens Graumnitz	Terke Stapf
Markus Hellmich	Petra Wolfram

Ein funktionelles Beweglichkeitstraining kann man in 3 Phasen einteilen:

1. Phase: [Mobilisation](#)
2. Phase: [Dehnung \(Stretching\)](#)
3. Phase: [Kräftigung](#)

Nach diesem Muster ist die folgende Übungssammlung aufgebaut. Außerdem besteht noch die Möglichkeit, nach Übungen für einen Körperbereich zu suchen.

Viel Freude und Erfolg beim Trainieren wünscht

Olav Spahl
Assistent Leistungssport Schwimmen

Mobilisation

Allgemeine Hinweise

Bei der Mobilisation gilt es, den Körper durch relativ langsam ausgeführte, leichte Bewegungen physisch und psychisch auf die folgenden Belastungen vorzubereiten.

Ziel ist es:

- den Kreislauf langsam anzuregen
- die Durchblutung der Muskulatur zu verstärken
- innerhalb der Gelenke die Gelenkflüssigkeit („Schmiere“) zu erwärmen,
- um möglichst reibungslose Bewegungsabläufe zu gewähren.

Allgemeine Hinweise:

1. Dauer 8 - 10 Minuten, 10 - 15 Wiederholungen (oder mehr)
2. Vom Kopf beginnend bis zu den Fußgelenken mobilisieren
3. Alle Gelenke ohne Kraftanstrengung mobilisieren
4. Mobilisieren ersetzt keine Dehnung!

Mobilisation

Halswirbelsäule

Ausgangsstellung:

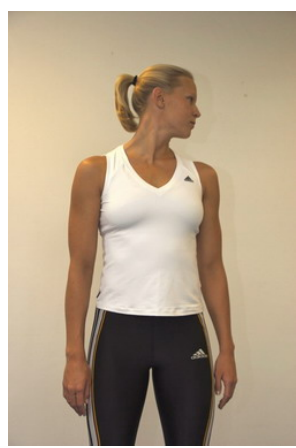
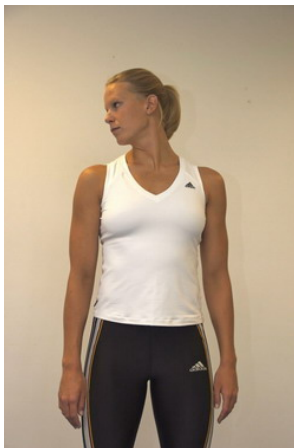
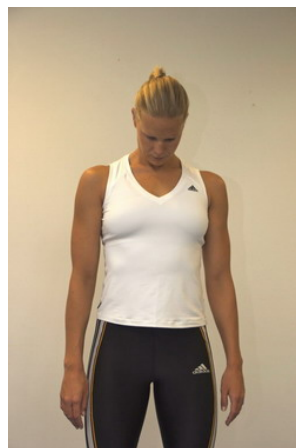
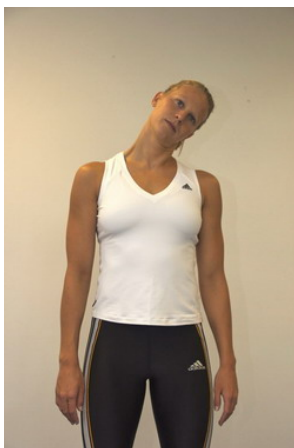
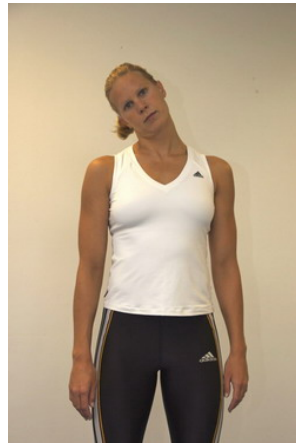
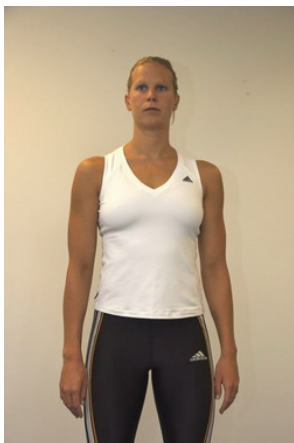
Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet.

Bewegungsanweisung:

Neige den Kopf in sehr langsamen, fortlaufenden Bewegungen nach rechts, links und nach vorne. Drehe ihn sehr langsam nach rechts und links, so als ob du über die Schulter schauen wolltest.

Hinweis: Den Kopf auf keinen Fall kreisen, da sonst die Halswirbelsäule zu stark belastet wird.

Bilder:



Mobilisation

Schultergürtel (M02)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet.

Bewegungsanweisung:

Bewege beide Schultern langsam auf und ab.

Bilder:



Mobilisation

Schultergelenk – Übung 1 (M03)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet.

Bewegungsanweisung:

Führe die Schultern langsam, ganz weich nach hinten und nach vorn.

Bilder:



Mobilisation

Schultergelenk – Übung 2 (M04)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Arme befinden sich auf Höhe der Oberschenkel vor dem Körper.

Bewegungsanweisung:

Hebe die Arme gestreckt über die Seite nach oben und senke sie wieder nach vorn in Richtung Bauchnabel.

Bilder:



Mobilisation

Schulter- und Handgelenke – Übung 1 (M05)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Arme befinden sich seitlich am Körper. Der Daumen zeigt nach vorn.

Bewegungsanweisung:

Bewege die Hände auf und ab, so dass die Handrücken einmal nach oben und einmal nach unten zeigen.

Bilder:



Mobilisation

Schulter- und Handgelenke – Übung 2 (M06)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Arme befinden sich seitlich am Körper. Der Daumen zeigt nach vorn.

Bewegungsanweisung:

Öffne und schließe deine Hände.

Bilder:



Mobilisation

Brustwirbelsäule (M07)

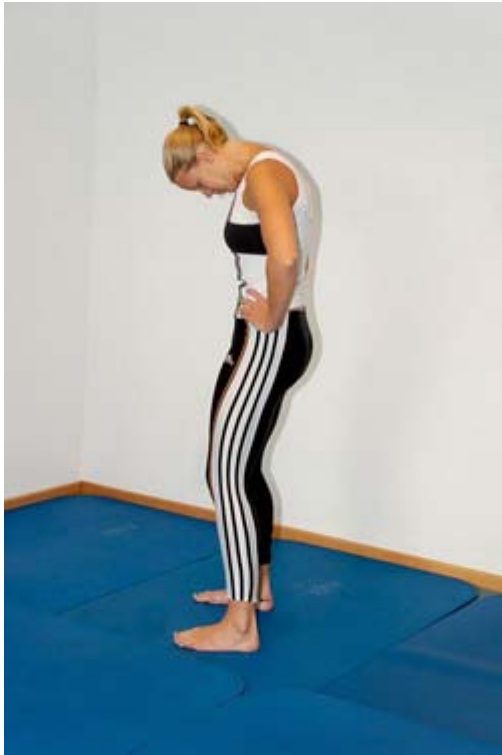
Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Hände sind auf die Hüften gestützt.

Bewegungsanweisung:

Rolle die Brustwirbelsäule vom Kopf beginnend ein, ohne in den Hüftgelenken abzubeugen.

Bilder:



Mobilisation

Wirbelsäule (M08)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die linke Hand wird auf die rechte Schulter und die rechte Hand auf die linke Schulter gelegt.

Bewegungsanweisung:

Drehe den Oberkörper langsam nach rechts und links.

Hinweis: Das Becken zeigt dabei ständig nach vorn und bleibt aufgerichtet.

Bilder:



Mobilisation

Lendenwirbelsäule und Hüftgelenk (M09)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Hände sind auf die Hüfte gestützt.

Bewegungsanweisung:

Richte das Becken auf, indem du die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannst. Kippe das Becken nach unten und löse die Spannung wieder.

Bilder:



Mobilisation

Knie- und Hüftgelenke (M10)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht schulterbreit geöffneten Beinen. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Die Hände sind auf die Hüfte gestützt.

Bewegungsanweisung:

Beuge und strecke die Kniegelenke im Wechsel.

Hinweis: Die Knie nicht nach vorne über den Fuß hinaus neigen, da sonst die Bänder im Knie und Fußgelenk zu stark belastet werden.

Bilder:



Mobilisation

Fußgelenke – Übung 1 (M11)

Ausgangsstellung:

Stand mit geschlossenen Beinen. Die Arme befinden sich seitlich am Körper.

Bewegungsanweisung:

Hebe den Körper in den Hochzehenstand und senke die Fersen wieder ab. Danach ziehst du die Fußspitzen leicht nach oben.

Bilder:



Mobilisation

Fußgelenke – Übung 2 (M12)

Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Arme befinden sich seitlich am Körper.

Bewegungsanweisung:

Hebe und senke die rechte und linke Ferse im Wechsel.

Hinweis: Füße nicht nach außen wegknicken lassen.

Bilder:



