

# 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 Küchler
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

# DEHNUNG

## Allgemeine Hinweise

Dehnung oder Stretching bezeichnet sportliche Übungen, die Muskeln unter Zugspannung setzen sollen und dadurch den Muskeltonus beeinflussen. Muskelverkürzungen und damit Störungen des muskulären Gleichgewichtes sollen mit Hilfe dieser Übungen vermieden werden.

Vor dem Training dient die Dehnung vor allem der Verminderung des Verletzungsrisikos und der Beweglichmachung des Bewegungsapparates. Nach dem Training beugt die Dehnung Muskelverkürzungen vor und dient der Regeneration, d.h. der Entschlackung und dem Laktatabbau.

Im Rahmen dieses Beweglichkeitstraining sollen vor allem zur Verkürzung neigende Muskelgruppen gedehnt werden. Dies sind im Schwimmen besonders:

- Brustmuskulatur
- Seitliche Rumpfmuskulatur
- Oberschenkelvorderseite und M. Iliopsoas
- Adduktoren
- Hamstrings
- Wadenmuskulatur

Über die Dauer der Dehnphase gibt es unterschiedliche Angaben, ausreichend ist eine Zeit von 10 – 30 Sekunden pro Dehnung.

Die Dauer variiert je nach Trainingsart und Intensität und richtet sich außerdem nach Wettkampf und Wettkampftyp. Intensives Dehnen vor Wettkämpfen wirkt eher leistungsmindernd als leistungssteigernd! Daher führt eine optimale sportartspezifische Erwärmung ohne Dehnen oder nur mit einer geringfügigen, kurzzeitigen Dehnung zu einem Optimum an Leistung im Wettkampf. Sollte trotzdem eine Dehnung angewandt werden, so ist es ratsam, kurz darauf das neuromuskuläre System mit kurzen und schnellen Impulsen anzusteuern.

Eine lange und ausgiebige Dehnung, die teilweise Minuten dauern kann, dient in erster Regel der Regeneration und Flexibilität. Daher sollte eine derartige Dehnung nach dem Training oder Wettkampf durchgeführt werden.

Vom Kopf beginnend bis zu den Fußgelenken dehnen. Auf die Qualität der Ausführung ist zu achten, Ausweichbewegungen sind zu vermeiden.

# DEHNUNG

## Nackelmuskulatur - oberer Anteil (D01)

### Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Spannung im Unterbauch wird gehalten.

Bei der zu dehnenden Seite ist der Arm gestreckt und die Handfläche zeigt zum Boden. Der andere Arm umgreift den Kopf, so dass die Hand am Ohr liegt.

### Bewegungsanweisung:

Schiebe die Handfläche des gestreckten Armes in Richtung Boden. Ziehe den Kopf sanft in Richtung Schulter.

### Bilder:



## DEHNUNG

### Nackenmuskulatur - unterer Anteil (D02)

#### Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Bei der zu dehnenden Seite ist der Arm gestreckt. Der andere Arm umgreift hinter dem Rücken auf Ellenbogenhöhe den gestreckten Arm. Der Kopf wird zur Schulter des gebeugten Armes geneigt.

#### Bewegungsanweisung:

Ziehe den gestreckten Arm zur gegenüberliegenden Seite.

#### Bilder:



# DEHNUNG

## Trizeps (D03)

### Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Spannung im Unterbauch wird gehalten.

Bei der zu dehnenden Seite wird die Hand hinter dem Kopf zwischen die Schulterblätter gelegt. Die Hand des anderen Armes umfasst den Ellbogen.

### Bewegungsanweisung:

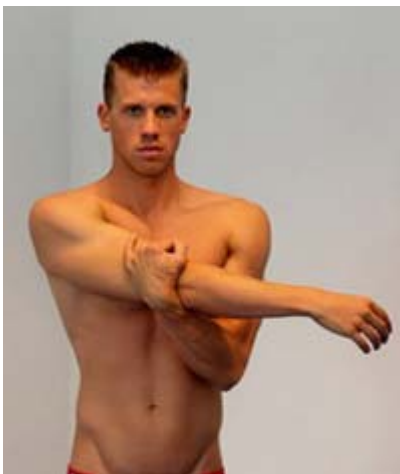
Ziehe am Ellbogen der zu dehnenden Seite, so dass die Hand an der Wirbelsäule entlang nach unten gleitet.

Als **Variante** kann die obere Dehnung auch vor dem Körper ausgeführt werden.

### Bilder:



### Variante:



# DEHNUNG

## Bizeps (D04)

### Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen mit dem Rücken zur Wand (ca. 1 Schritt entfernt). Das Becken ist aufgerichtet. Die Spannung wird im Unterbauch gehalten. Der Unterarm wird so gedreht, dass der Handrücken an der Wand aufsetzt (besser: Hand auf eine Unterlage legen). Die Daumen zeigen nach innen.

### Bewegungsanweisung:

Beuge im Kniegelenk und halte den Rücken gerade.

### Bilder:



# DEHNUNG

## Rumpf - seitlicher Anteil (D05)

### Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten und leicht gebeugten Beinen. Das Becken ist aufgerichtet. Die Spannung im Unterbauch wird gehalten.

Bei der zu dehnenden Seite wird der Arm nach oben gestreckt.

### Bewegungsanweisung:

Kombiniere diese Übung mit der Atmung. Schiebe bei der Ausatmung den Arm weiter nach oben und neige den Oberkörper gleichzeitig zur Seite.

**Variante** zur oben aufgeführten Übung aus sitzender Position.

**Hinweis:** Der Rücken soll aufrecht bleiben.

### Bilder:



### Variante:



# DEHNUNG

## Rumpf - gerader Anteil (D06)

### Ausgangsstellung:

Stand mit leicht geöffneten aber parallelen Beinen ca. 1 Schritte vor der Wand (mit Blick zur Wand). Es werden beide Hände über Kopfhöhe an die Wand gebracht.

### Bewegungsanweisung:

Schiebe den Oberkörper während der Ausatmung nach unten in Richtung Boden.

### Bilder:





## DEHNUNG

### Brustmuskulatur - stehend (D07)

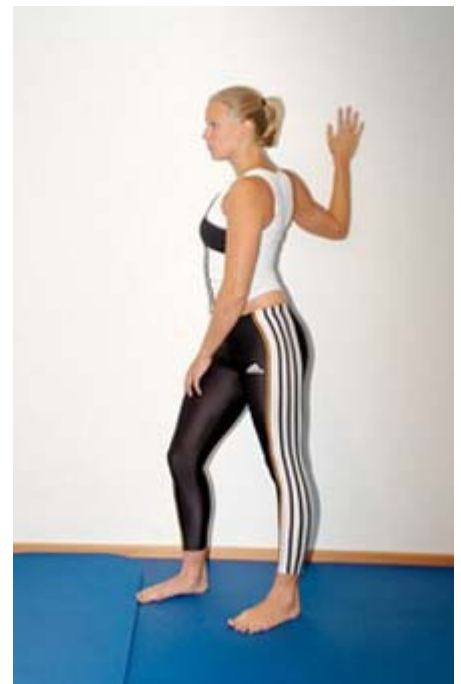
#### Ausgangsstellung:

Seitliche Schrittstellung an einer Wand, wobei das zur Wand nähere Bein vorn steht. Der Oberarm ist höher als die Schulter.

#### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Körpergewicht solange auf das vordere Bein, bis eine Dehnung der Brustmuskulatur zu spüren ist. Wähle unterschiedliche Armpositionen.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Brustmuskulatur - einschl. Rumpf (D08)

#### Ausgangsstellung:

Rückenlage, wobei ein Bein angewinkelt über das gestreckte andere Bein abgelegt wird (90° zwischen Oberschenkel und Rumpf). Die Hand auf der Seite des gestreckten Beines umfasst das Knie des angewinkelten Beines.

#### Bewegungsanweisung:

Drücke das Knie des angewinkelten Beines zum Boden und führe den Arm der gegenüberliegenden Seite diagonal weg vom Körper über die Schulter nach hinten in Richtung Boden. Drehe dabei gleichzeitig den Kopf mit.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Unterarmbeuger (D09)

#### **Ausgangsstellung:**

Vierfüßlerstand, wobei die Fingerspitzen zu den Knien zeigen und die Ellbogen gestreckt sind.

#### **Bewegungsanweisung:**

Bewege das Gesäß in Richtung Fersen ohne die Handflächen vom Boden abzuheben.

#### **Bilder:**



## DEHNUNG

### Handstrecker (D10)

#### **Ausgangsstellung:**

Vierfüßlerstand, wobei die Fingerspitzen zu den Knien zeigen und der Handrücken auf dem Boden liegt. Die Ellbogen sind gestreckt.

#### **Bewegungsanweisung:**

Verlagere das Körpergewicht zunehmend auf die Knie.

#### **Bilder:**



## DEHNUNG

### Rückwärtiger Oberschenkel (D11)

#### Ausgangsstellung:

Rückenlage, wobei der Oberschenkel so nah wie möglich an den Oberkörper herangezogen wird. Beide Hände fixieren den Oberschenkel kurz unterhalb der Kniekehle. Das andere Bein bleibt gestreckt.

#### Bewegungsanweisung:

Ziehe die Fußspitze des angezogenen Beines zum Schienbein und strecke anschließend aktiv im Kniegelenk.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Beinrotatoren und Gesäß (D12)

#### Ausgangsstellung:

Rückenlage, wobei ein Bein angestellt wird. Der Fuß des anderen Beines wird auf das angestellte Knie gelegt. Die Hände umfassen den angezogenen Oberschenkel kurz unterhalb der Kniekehle.

#### Bewegungsanweisung:

Ziehe den Oberschenkel zum Körper hin, bis es im Gesäß zu einer Dehnung kommt.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Vorderer Oberschenkel - Zwergensitz (D13)

#### Ausgangsstellung:

Seitlage, wobei der Fuß über das gestreckte Bein in Höhe der Hüfte gestellt wird. Die Hand der gestreckten Seite umfasst das Sprunggelenk, die andere liegt auf der Knieinnenseite.

#### Bewegungsanweisung:

Ziehe den Fuß in Richtung Rumpf und drücke gleichzeitig mit der anderen Hand gegen die Knieinnenseite.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Vorderer Oberschenkel - stehend (D14)

#### Ausgangsstellung:

Stand mit einem leicht und einem maximal gebeugten Bein. Eine Hand umfasst das Sprunggelenk des maximal gebeugten Beines. Zum Halten des Gleichgewichtes kann sich gegebenenfalls an der Wand abgestützt werden.

#### Bewegungsanweisung:

Ziehe erst den Oberschenkel nach hinten und schiebe dann das Becken langsam nach vorn, so dass eine Dehnung im Oberschenkel spürbar ist.

**Hinweis:** Auf eine aufrechte Körperhaltung achten. Die Knie bleiben beieinander.

#### Bilder:





## DEHNUNG

### Vorderer Oberschenkel - liegend (D15)

#### Ausgangsstellung:

Seitenlage, wobei der oben liegende Arm das Sprunggelenk des nach hinten gebeugten oberen Beines umgreift. Das untere Bein wird gebeugt, so dass ein 90° Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf sowie im Kniegelenk besteht. Der unten liegende Arm umfasst das Knie. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

#### Bewegungsanweisung:

Ziehe den Oberschenkel nach hinten bis die Dehnung im Oberschenkel zu spüren ist.

#### Bilder:



# DEHNUNG

## Oberschenkel - Innenseiten - stehend (D16)

### Ausgangsstellung:

Die Beine werden weit gegrätscht. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Der Oberkörper bleibt aufrecht.

### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Körpergewicht so lange auf ein Bein, bis die Innenseite des Oberschenkels der anderen Seite auf Dehnung kommt.

**Hinweis:** Auf eine aufrechte Körperhaltung achten.

### Bilder:



## DEHNUNG

### Oberschenkel - Innenseiten - sitzend (D17)

#### Ausgangsstellung:

Sitz mit geradem Rücken. Beide Beine auseinander spreizen bis die Innenseiten auf Dehnung kommen.

#### Bewegungsanweisung:

Bringe den Oberkörper unter Beibehalten des geraden Rückens weiter nach vorn.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Oberschenkel - Innenseiten - kurze Muskulatur (D18)

#### Ausgangsstellung:

Sitz mit geradem Rücken. Die Fußsohlen zeigen zueinander, die Knie werden nach außen fallen gelassen. Die Füße werden so weit wie möglich an den Oberkörper herangezogen.

#### Bewegungsanweisung:

Drücke mit den Ellenbogen die Oberschenkel noch weiter nach unten. Dabei können die Daumen am Fußballen unterhalb der Großzehe die Füße zusätzlich aufdrehen.

#### Bilder:



## DEHNUNG

### Hüftbeugemuskulatur (D19)

#### Ausgangsstellung:

Einbeiniger Kniestand, wobei der hintere Fuß umfasst wird.

#### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Gewicht auf das vordere Bein bis die Dehnung in der Hüfte beginnt und ziehe gleichzeitig die Ferse zum Gesäß.

#### Bilder:



# DEHNUNG

## Wadenmuskulatur - lang (D20)

### Ausgangsstellung:

Schrittstellung, wobei an der Wand abgestützt werden kann. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden.

### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Körpergewicht auf das vordere Bein bis es zur Dehnung der Wade kommt.

### Bilder:



## DEHNUNG

### Wadenmuskulatur - kurz (D21)

#### Ausgangsstellung:

Schrittstellung, wobei an der Wand abgestützt werden kann. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Das hintere Bein wird leicht gebeugt und die Ferse des hinteren Beines bleibt am Boden.

#### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Körpergewicht auf das vordere Bein bis es zur Dehnung der Wade kommt.

#### Bilder:

