

Inhalt

Einleitung	7
1 Was macht einen Schwimmer schneller?	11
Schwimmen	12
Konditionelle Grundlage	12
Krafttraining	13
Wie ein Krafttraining außerhalb des Beckens zur Verbesserung der Schwimmschnelligkeit beiträgt	16
Warum Schwimmen allein nicht ausreicht	17
Weitere Vorteile des Krafttrainings	18
2 Krafttraining – was soll es bewirken?	21
Übertragbarkeit	21
Anpassung	22
Orientierung	23
Variation	25
Übertraining	26
Saisonplanung	28
3 Die Schwimm Muskeln	31
Die Verknüpfung von Muskelbewegungen	33
Bewegen und Stabilisieren	34
Das alles Verbindende	37
Schwimmunterricht bei einer Robbe	39
Unter der Oberfläche	42
Wichtige Muskeln für bestimmte Schwimmstile	45
4 Entwicklungsstufen und Krafttraining	49
Die Berücksichtigung der Entwicklungsstufen beim Krafttraining	49
In welchem Alter sollte mit Krafttraining begonnen werden?	50
Spezifisches Training für bestimmte Entwicklungsstufen	51
Früh- und Spätentwickler	53
Behalten Sie das Schwimmen einfach bei	57

5	Spezifisches Training	59
	Krafttraining, das Schwimmen hilft	59
	Übungen gegen den eigenen Körperwiderstand	59
	Wo bleiben die Liegestütze?	69
	Übungen gegen den eigenen Körperwiderstand mit Hilfsmitteln	70
	Der Medizinball	77
	Zugseile	82
	Elastische Bänder	84
	Trainingsmaschinen	86
	Gewichtraining	88
	Gewichtrainingsmaschinen	88
	Freie Gewichte	91
	Schulterstabilisierung	94
6	Die Grundlagen	97
	Wie viel und wie viele?	97
	Vor oder nach dem Schwimmen?	99
	Beginnen Sie richtig	101
	Aufwärmen	102
	Gehen Sie das Stretching locker an!	103
	Abwärmen	104
	Technik	104
	Haltung	104
	Atmung	105
	Kontrolle	105
7	Übungsroutinen und -zirkel	107
	Krafttrainingsroutinen	107
	Krafttrainingszirkel	132
	Übungsroutine zur Erhaltung der Schulter	156
8	Die Messung des Fortschritts	159
	Fazit	161
	Bildnachweis und Danksagung	163