

Stretching/ Dehnen:

Warum das Ganze?:

Vor dem Training dient die Dehnung größtenteils der Verminderung des Verletzungsrisikos und der Mobilisierung des Körpers. Nach dem Training beugt die Dehnung Muskelverkürzungen vor und beschleunigt die Regeneration.

Mit den folgenden Übungen sollen vor allem zur Verkürzung neigende Muskelgruppen gedehnt werden. Dies sind im Schwimmen besonders:

- Brustmuskulatur
- Seitliche Rumpfmuskulatur
- Oberschenkelvorderseite
- Adduktoren
- Hamstrings
- Wadenmuskulatur

Über die Dauer der Dehnübungen gibt es unterschiedliche Meinungen, ausreichend ist eine Zeit von 10-30 Sekunden pro Dehnung.

Eine lange und ausgiebige Dehnung, welche teilweise Minuten dauern kann, die meistens der Regeneration und Flexibilität. Daher nicht vor Training oder Wettkampf durchführen.

Wichtig! Vom Kopf beginnend bis zu den Fußgelenken dehnen. Auf die QUALITÄT ist zu achten.

Nackenmuskulatur - 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:



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:



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:



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.

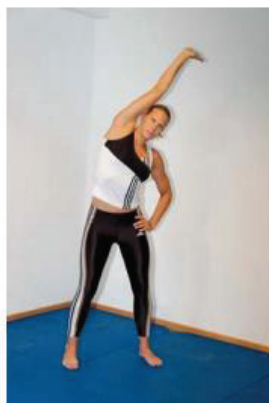
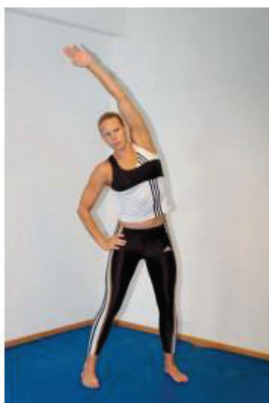
Bewegungsanweisung:

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:



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:



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:



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:



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:



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:



Vorderer Oberschenkel - stehend (D14)

Ausgangsstellung:

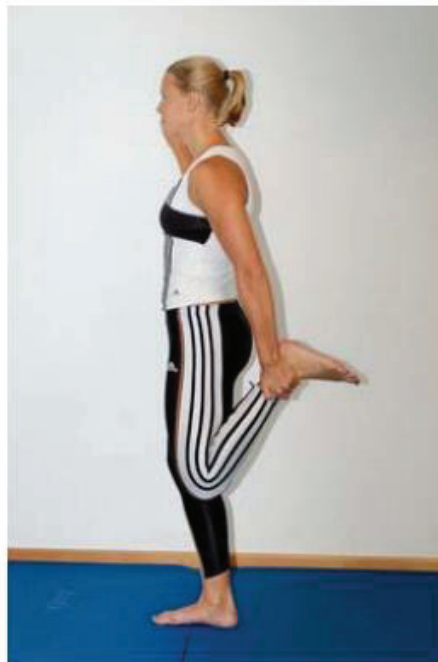
Stand mit einem leicht und einem maximal gebeugten Bein. Eine Hand umfasst das Sprunggelenk des maximal gebeugten Beines. Zum Halten des Gleichgewichtes kann sich gegebenenfalls an der Wand abgestützt werden.

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:



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:



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:



Quelle: https://www.schwimmen-bw.de/images/schwimmen/Dokumente/bungskatalog-_Beweglichkeit-Dehnung.pdf

Dipl.-Ing. Gregor Hammer +43 650 618 3 618
Mag. Günter Csebits +43 699 105 20 171
Philipp Eder +43 676 451 80 45

trainingsgemeinschaft.linz@gmail.com