

Schwimmen

Hier wird eine Aufstellung von **Stretching- und Kräftigungsübungen** zusammengestellt, die als **Vorbereitung** der oben genannten Sportart dienen sollten.

Die Übungen sind einfach in der Durchführung, jedoch bei Schmerzen oder Vorerkrankungen sollten Sie sich von einem **Sportarzt** oder einem **erfahrenen Therapeuten** vorher untersuchen lassen. Legen Sie dabei einfach die Unterlagen zwecks genauere Beurteilung vor.

Hiermit bedanke ich weiters für die Zusammenarbeit mit Frau Ildikó Fleischhacker (Fitness-Trainerin) und Ádám Szalma (Sportphysiotherapeut) für exakte Darstellung der Übungen.

Trainingsaufwand: 3 x 30-45 Minuten / Woche



Quelle: Auszug aus Lenhart/Seibert Funktionelles Bewegungstraining 6te. Auflage 2001

Streching-Übung

Auswirkung auf: lange Rückenstreck-, Nacken- und Gesäßmuskulatur

Durchführung: Bequemen Sitz mit rechtwinklig gebeugten Kniegelenken und leicht gespreizten Beinen einnehmen. Becken nach vorn kippen und Oberkörper beugen. Arme greifen unter den Unterschenkel nach außen durch, und Hände werden auf die nach außen gerichteten Fußrücken gelegt. Über den Zug der Arme den Oberkörper weiter nach vor neigen, bis Dehnung eintritt.

Fehlerquellen: Kopf in den Nacken gelegt und Wirbelsäule gerade.



Streching-Übung

Auswirkung auf: hinteren Delta-, mittleren Kapuzen- und Rautenmuskel sowie dreiköpfigen Armstrecker.

Durchführung: Schulterbreiter Stand und den gebeugten Arm auf Halshöhe nach hinten führen. Die andere Hand drückt in der Nähe des Ellbogengelenkes den Arm weiter nach hinten, um die Dehnung zu verstärken.

Fehlerquellen: starke Verdrehung der Wirbelsäule.



Streching-Übung

Auswirkung auf: großen Brustmuskel, breiten Rückenmuskel und einige Muskel mit Auswirkung auf das Ellbogen- und Schultergelenk.

Durchführung: Aus der gestreckten Bauchlage Hände auf eine Erhöhung (Stuhl, Kiste, etc.) ablegen. Oberkörper zum Boden absinken lassen, dabei mit der Stirn Bodenkontakt suchen.

Fehlerquellen: Durch zu hohe Ablagefläche verstärkte Hohlkreuzlage



Streching-Übung

Auswirkung auf: dreiköpfigen Armstrecker, breiten Rückenmuskel und verschiedene kleinere Schultermuskeln.

Durchführung: Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellbogen beugen. Mit der anderen Hand den Oberarm umfassen und in Richtung Körpermitte ziehen.

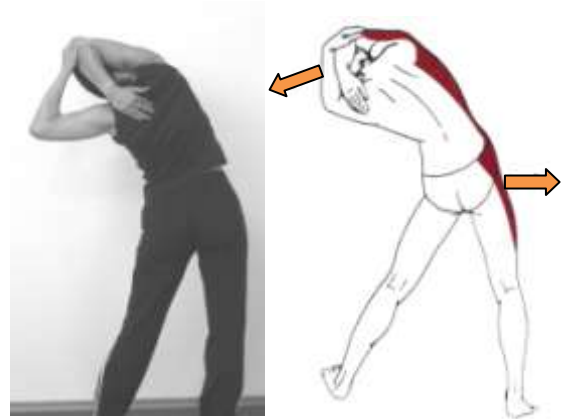
Fehlerquellen: Abknicken des Oberkörpers in der zu dehnenden Seite

Stretching-Übung

Auswirkung auf: dreiköpfigen Armstrecker, breiten Rückenmuskel, schräge Bauch- und Lendenmuskulatur sowie Abduktoren

Durchführung: Schulterbreiter Stand, Arm hinter dem Kopf im Ellbogen beugen. Mit der anderen Hand Oberarm umfassen und in Richtung Körpermitte ziehen, dabei Oberkörper weit zur Seite neigen und Hüfte in die Gegenrichtung drücken.

Fehlerquellen: Abknicken des Oberkörpers nach vorn

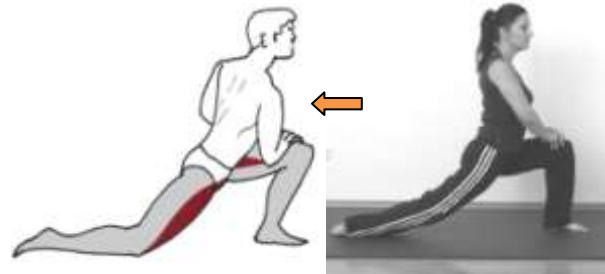


Stretching-Übung

Auswirkung auf: gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

Durchführung: Ausfallstellung mit Ablegen des hinteren Oberschenkels, beide Hände liegen auf dem nach vorn gestellten Oberschenkel. Jetzt langsam Oberkörper nach vorn schieben, um eine Streckung im Hüftgelenk einzuleiten.

Fehlerquellen: Keine Hüftstreckung, Ausweichbewegung über Lendenwirbelsäule.

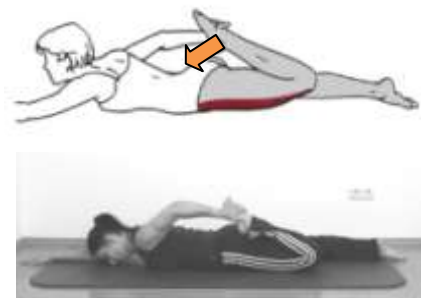


Stretching-Übung

Auswirkung auf: gerade Schenkelstrecker und Lendendarmbeinmuskel

Durchführung: Bauchlage, ein Arm nach vorn gestreckt, mit der anderen Hand den Fußrücken des gegenüber liegenden Beines umfassen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Fortgeschrittene können die Dehnung durch Unterlegen eines Handtuchs unter den Oberschenkel verstärken.

Fehlerquellen: Hüftbeugung, um Kontakt der Ferse mit dem Gesäß herzustellen.



Stretching-Übung

Auswirkung auf: Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

Durchführung: Rückenlage mit gebeugten Beinen, dann mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels umfassen und Bein in der Hüfte beugen. Gleichzeitig wird ein Knie gestreckt, die Ferse nach oben gedrückt und Zehen zum Körper gezogen. Zuletzt das andere Bein in voller Länge auf den Boden ablegen.

Fehlerquellen: zu starke Beugung im Kniegelenk; verkrampfte Haltung mit vom Boden behobenen Kopf

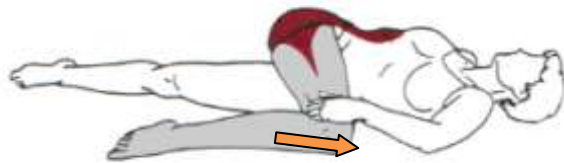


Stretching-Übung

Auswirkung auf: Gesäßmuskulatur und die Außenrotatoren der Hüfte

Durchführung: Rückenlage, ein Arm zur Seite abgelegt und das Bein der Gegenseite locker gestreckt. Das andere Bein in Hüfte und Kniegelenk rechtwinklig abbeugen und über das gestreckte Bein in Richtung Boden sinken lassen. Mit der Hand noch näher zum Boden drücken bzw. nach oben ziehen.

Fehlerquellen: Oberkörper dreht in Richtung des abgebeugten Beines.



Streching-Übung

Auswirkung auf: Adduktoren

Durchführung: Aufrechter Sitz mit weit gespreizten Beinen, Hände liegen vor dem Körper auf dem Boden. Becken nach vorn kippen und den gestreckten Oberkörper nach vorn neigen.

Fehlerquellen: Becken kippt nach hinten, Kopf wird nach vorn geneigt und Rundrücken.

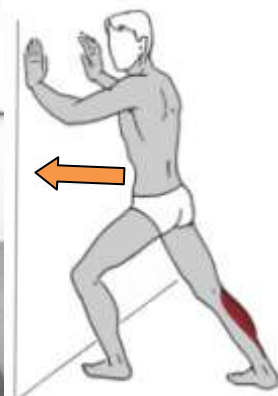


Streching-Übung

Auswirkung auf: Wadenmuskulatur, verstärkt Zwillingswademuskel

Durchführung: Mit den Händen an einer Wand abstützen, vorderes Bein abbeugen und hinteres Bein so weit nach hinten setzen, dass Fuß gerade noch ganzflächig den Boden berührt. Bein bewusst strecken und Becken nach vorn drücken bis intensives Dehnungsgefühl im oberen Bereich der Wade spürbar wird.

Fehlerquellen: Beugung im Knie- und Hüftgelenk; Ferse wird vom Boden gelöst.

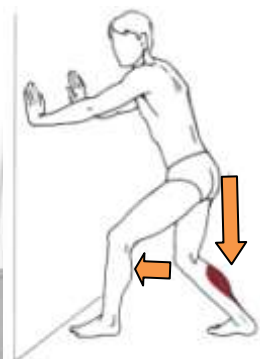


Streching-Übung

Auswirkung auf: Wadenmuskulatur, insbesondere Schollenmuskel

Durchführung: Gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung S 34 Hüfte und Knie beugen bis Dehnungsgefühl im unteren Bereich der Wadenmuskulatur spürbar wird.

Fehlerquellen: Ferse wird vom Boden gelöst.



Kräftigungs-Übung

Rumpfbeugen mit Lordosekissen

Muskelbeteiligung: gerader Bauchmuskel, innerer und äußerer schräger Bauchmuskel

Durchführung: Rückenlage auf einem Lordosekissen mit angestellten Beinen, Arme nach vorn und Fingerspitzen Richtung Decke gestreckt. Langsam den Oberkörper aufrichten, Kopf bleibt dabei in neutraler Stellung. Geeignete Übungsausführung bei Halswirbelsäulenbeschwerden.



Kräftigungs-Übung

Diagonalstreckung kniend

Muskelbeteiligung: Rückenmuskulatur, Schultergürtel- und Gesäßmuskulatur

Durchführung: Aus der Bankstellung langsam den linken Arm und das rechte Bein bis zur Waagrecht anheben. Blick ist dabei zum Boden gerichtet. Danach Knie und Ellbogen anziehen bis sie sich unter dem Körper berühren. Dabei wird die Wirbelsäule gerundet.

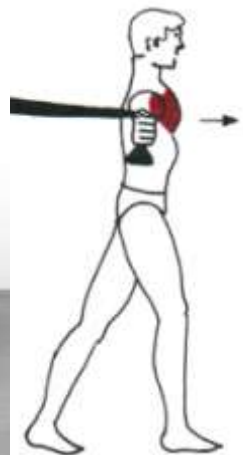


Kräftigungs-Übung

Horizontale Adduktion stehend mit Therapieband

Muskelbeteiligung: Brustmuskulatur, vorderer Anteil des Deltamuskels, zweiköpfiger Armbeuger

Durchführung: Therapieband in Schulterhöhe an Sprossenwand befestigen (zuhause kann es auch eine Türklinke sein). Mit dem Rücken zur Wand in Schrittstellung stehen, beide Hände halten jeweils ein Ende des Therapiebandes fest. Bauch und Gesäßmuskulatur anspannen um eine Hohlkreuzlage zu vermeiden; Arme in Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach vorn. Jetzt Arme vor dem Körper zusammenführen und langsam in die Ausgangslage zurückgehen.



Kräftigungs-Übung

Überzüge mit Therapieband

Muskelbeteiligung: Brustmuskulatur, breiter Rückenmuskel, dreiköpfiger Armstrecker, großer Rundmuskel

Durchführung: Therapieband an Sprossenwand oder Tischbein befestigen, Rückenlage mit angestellten Beinen, Arme nach oben gestreckt und beide Hände halten jeweils ein Ende des Therapiebandes fest. Jetzt die gestreckten Arme von oben bis seitlich neben den Körper führen (Hände bis Hüftgelenk) und langsam wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Während der Übung Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen um eine Hohlkreuzlage zu vermeiden. Übung bei instabilem Schultergelenk und nach einer Schulterluxation vermeiden.



Kräftigungs-Übung

Lat-zug von oben mit Therapieband

Muskelbeteiligung: breiter Rückenmuskel, großer und kleiner Rundmuskel, Armbeugemuskulatur

Durchführung: Therapieband an einer Sprossenwand befestigen, beide Hände halten jeweils die Enden des Bandes. Aus der sitzenden Stellung auf einem Pezziball die nach oben gestreckten Arme so weit beugen, bis sich die Fäuste auf Brusthöhe befinden und langsam wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Auch bei dieser Übung kann der Pezziball durch Bank oder Stuhl ersetzt werden.



Kräftigungs-Übung

Armheben seitlich in der Baulage (Pezziball)

Muskelbeteiligung: hinterer Anteil des Deltamuskels, mittlerer Anteil des Kapuzenmuskels, dreiköpfiger Armstrecker

Durchführung: Kniestand, Oberkörper auf einem Pezziball abgelegt, Arme aus der Tiefhalte seitlich über die Waagerechte heben und wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Grundsätzlich Übung ohne Schwung durchführen und am Ende der Bewegung Schulterblätter zusammenziehen.

Variation: Körper nur mit dem Ballen anstatt im Kniestand zu stabilisieren.



Kräftigungs-Übung

Hüftgelenksstreckung mit Therapieband

Muskelbeteiligung: Gesäßmuskel, Plattsehnen- und Halbsehnenmuskel, großer Schenkelanzieher.

Durchführung: Mit den Handflächen auf der Sitzfläche eines Stuhls bzw. einer

Bein mit dem Eisenschuh ohne Beschleunigung nach hinten heben, ohne ins Hohlkreuz zu gehen und wieder langsam absenken. Das Standbein sollte durch eine Stütze oder einen Klotz erhöht sein, um einen vollen reibungslosen Bewegungsaus Schlag zu gewährleisten.

Bei Übung 158 wird das Therapieband am Stuhl oder einer Sprossenwand befestigt, ansonsten gleiche Durchführung wie bei Übung 157.

Variation: Mit Therapieband stehend freihändig oder mit aufrechte Oberkörper und mit den Händen auf einer Stuhllehne abgestützt.



Flachbank abstützen.

Kräftigungs-Übung

Abduktion liegend

Muskelbeteiligung: mittlerer Gesäßmuskel, gerader Schenkelstecker, großer Gesäßmuskel

Durchführung: Seitenlage, unterer Arm entweder nach oben gestreckt oder vor dem Körper abgelegt, unteres Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt. Oberes Bein wird gestreckt ca. 45° abgespreizt und wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt, ohne es am Boden abzulegen. Während des gesamten Bewegungsablaufes zeigen die Zehen nach vorne.

