

Michael Spikermann

# Krafttraining für Schwimmer

Leistungssteigerung  
durch funktionelles Training

Sport Fahnemann Verlag  
Bockenem

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
1.	Einführung in die Thematik	9
2.	Kraft und Beweglichkeit: zwei Seiten derselben Medaille?	10
3.	Das Anforderungsprofil der Sportart Schwimmen	12
3.1	Grundlegendes Antriebskonzept	12
3.2	Schwimmspezifische Anforderungen	26
3.3	Folgerungen für das Kraft- und Beweglichkeitstraining	27
4.	Die funktionelle Dehnung	29
	Übungssammlung: Funktionelle Dehnung	32
5.	Die funktionelle Kräftigung	45
5.1	Muskelspezifische Kräftigung: Vergrößerung des Muskelquerschnitts und Verbesserung der intramuskulären Koordination	51
5.1.1	Methoden zur Vergrößerung des Muskelquerschnitts	51
5.1.2	Methoden zur Verbesserung der intramuskulären Koordination	51
	Übungssammlung: Funktionelles Krafttraining	53
5.2	Rumpfstabilität – eine im Training vernachlässigte Schwachstelle	78
	Übungssammlung: Rumpfprogramm	80
	Übungssammlung: Schulterprogramm	90
5.3	Bewegungsspezifische Kräftigung: Krafttraining im Wasser	100
5.4	Kraftausdauertraining	101
6.	Die Steuerung des Trainings	102
6.1	Trainingsplanung	103
6.2	Krafttraining im Nachwuchsbereich	110
	Übungssammlung: Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	111
6.3	Trainingskontrolle	119
7.	Literaturverzeichnis	125