

# INHALT

Vorwort

## SCHWIMMEN UND PHYSIO- LOGIE

Wie wir schwimmen	10
Sich durchs Wasser bewegen	12
Freiwasserschwimmen	18
Muskelanatomie eines Schwimmers	20
Wie Muskeln arbeiten	26
Energie für die Muskelarbeit	28
Physische Anpassungen	30
Nahrung und Flüssigkeit	34
Bewegung kontrollieren	36
Neurologie der Bewegung	38
Erholung, Schlaf und zirkadianer Rhythmus	40
Erfolgsdenken	42

06

## ANATOMIE DER SCHWIMM- STILE

Freistil	46
Rückenschwimmen	50
Brustschwimmen	54
Schmetterling	58
Seitenschwimmen	62

44

## KRAFT- ÜBUNGEN

66

Einführung in die Übungen	68
ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER	72
Klassischer Liegestütz	74
Varianten	76
Trizeps-Dip	78
Trizepsdrücken	80
Kurzhantel-Bankdrücken	82
Varianten	84
Landminenpresse	86
Kurzhantel-Schulterpresse	88
Kurzhantel-Seitheben	90
Klimmzug	92
Latzug	94
Rudern im Sitzen	96
Varianten	98
Face Pull	100
Reverse Fly mit Kurzhanteln	102
Bizepscurl mit Kurzhanteln	104

ÜBUNGEN FÜR DEN  
CORE

Seitstütz mit Rotation	108
Stütz mit Armheben	110
Varianten	112
V-up	114
Sit-up	116
Varianten	118
Press-out im Knien	120
Hohlkörper-Haltung	122
Kraulbeinschlag	124
Russischer Twist	
mit Medizinball	126

ÜBUNGEN FÜR DEN  
UNTERKÖRPER

Squat	130
Varianten	132
Klassisches Kreuzheben	134
Varianten	136
Ausfallschritt	138
Varianten	140

Beckenlift	142
Varianten	144
Beckenlift mit Langhantel	146
Nordic Hamstring Curl	148
Varianten	150
Wandsitz	152
ÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER	
Burpee	154
Squat Jump	156
Weite Jumps	160
Reißen	162
Varianten	164
Thruster	166
Medizinball schleudern	168
Varianten	170
Box Jump	172
Einbeinig springen	174
Superman im Seitenwechsel	176
	178

ERFOLGREICH  
TRAINIEREN 180

Elemente des Trainings	182
Farbsystem und Race-Pace- Training	186
Die Trainingsprogramme	194
Einstieg	196
Fortgeschritten	199
Leistungsschwimmen	
50/100/200 m	202
Trainingsprogramme für	
3–5 km	205
Register	208
Bibliografie	219
Über den Autor	222
Dank	223