DOC SWIM : Allgemeines Stabilisationstraining
Trainingsplan 102

Ein Trainingsplan von Holger Lüning und Thomas Gärtner für DOCSWIM.DE

Ergänzende Informationen zum Trainingsplan 102. Zur besseren Veranschaulichung bitte auf das Youtube-Video im DOC-SWIM-Kanal klicken:
https://www.youtube.com/watch?v=IqOlhjpUihA

Übung 1 / Trainingsplan 102: „Alternating Glute-Bridge“

Durchführung:

- ASTE: Rückenlage - beide Beine Hüft- bzw. Schulterbreit angestellt
- Becken/Gesäß abheben (so hoch wie möglich) - von Knie bis Schultern eine Linie bilden

➔ Im Wechsel ein Bein ausstrecken

Wiederholung/Dauer:
3 Sätze a 8-10x jedes Bein ausstrecken

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der glutealen und ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkel-Rückseite bzw. Hüft-Strecker)
- Aktivität der hinteren muskulären Rumpfkette

WICHTIG:

- Rumpfspannung
- Neutralstellung der Lendenwirbelsäule (physiologische Lordose) fixieren
- Gesäß so hoch wie möglich vom Boden weg drücken
- Becken immer gerade halten (abkippen zur Spielbeinseite verhindern)

VIDEOS ZU ALLEN TRAININGSPLÄNEN YouTube DER YOUTUBE-KANAL VON DOC SWIM

Übung 2 / Trainingsplan 102: „Glute-Bridge“ / „Single Leg Glute-Bridge“

Durchführung:

- ASTE: Rückenlage, Arme seitlich (ca. 45°vom Rumpf) ablegen (Einbeinige Ausführung: Ein Bein angestellt, ein Bein abgehoben)
- Becken/Gesäß nach oben drücken (so hoch wie möglich) - von Knie bis Schultern eine Linie bilden

Wiederholung/Dauer:
2-3 Sätze a 8-12x jedes Bein (z.B. 10x links / 10x rechts im Wechsel)
Satzpause 2min

Variation/Steigerungsmöglichkeiten:

- Arme in Richtung Decke strecken
- Widerstand mit Theraband

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der glutealen und ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkel-Rückseite bzw. Hüft-Strecker)
- Aktivität der hinteren muskulären Rumpfkette

WICHTIG:

- Rumpfspannung
- Neutralstellung der Lendenwirbelsäule (physiologische Lordose) fixieren
- Gesäß so hoch wie möglich vom Boden weg drücken

Übung 3 / Trainingsplan 102: „Floor / Gymball - T“

Ziele:

- Verbesserung der Schulterstabilität (glenohumerale, scapulothoracale Stabilität)
- Verbesserung der Rumpfstabilität (hintere Kette)

Durchführung:

- Ausgangsstellung: Bauchlage auf einem Gymnastikball
- Im Wechsel beide Arme kontrolliert seitlich abheben (bis in „T-Position“) und wieder vor dem Ball nach vorne ablassen. (Bei der Durchführung ohne Ball - mit den Händen/ Fingerspitzen kurz den Boden antippen.)

Wiederholung/Dauer:
3 Sätze a 8-12 Wdh. (je nach Höhe des verwendeten Zusatzgewichtes)

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der glutealen und ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkel-Rückseite bzw. Hüft-Strecker)
- Aktivität der gesamten hinteren muskulären Rumpfkette
- Aktivität der hinteren Schultermuskulatur bzw. Schulterblattstabilisatoren

WICHTIG:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick zum Boden, Nase 1cm über dem Boden)
- Schwerpunkt: **Bewegungsqualität**

Übung 4 / Trainingsplan 102: „Floor - Y“

Ziele:

- Verbesserung der Schulterstabilität (glenohumerale, scapulothoracale Stabilität)
- Verbesserung der Rumpfstabilität (hintere Kette)

Durchführung:

- Ausgangsstellung: Bauchlage - Arme in Y-Position - Beine Hüft- bis Schulterbreit auseinander abgelegt
- Im Wechsel diagonal ein Arm und ein Bein kontrolliert abheben (Bsp.: linker Arm / rechtes Bein) und wieder ablegen

Wiederholung/Dauer:
3 Sätze a 10x links / 10x rechts

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der glutealen und ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkel-Rückseite bzw. Hüft-Strecker)
- Aktivität der gesamten hinteren muskulären Rumpfkette
- Aktivität der hinteren Schultermuskulatur bzw. Schulterblattstabilisatoren

WICHTIG:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick zum Boden, Nase 1cm über dem Boden)
- Schwerpunkt: **Bewegungsqualität**

Übung 5 / Trainingsplan 102: **„Prone Shoulder Stabilization - YTUW“**

Ziele:

- Verbesserung der Schulterstabilität (glenohumerale, scapulothoracale Stabilität)
- Verbesserung der Rumpfstabilität (hintere Kette)

Durchführung:

a. Ausgangsstellung Bauchlage – Beine anheben
Arme in Y-Position (Daumen zeigt nach oben) – 3sec. halten
b. ohne absetzen Arme in T-Position (Handflächen zum Boden, Schulterblätter zusammen ziehen) – 3sec. halten
c. ohne absetzen Arme in U-Position (wichtig: Hand, Ellenbogen und Schulter auf einer Höhe bzw. Schulter in Außenrotation anspannen) – 3sec. halten
d. ohne absetzen Arme in W-Position (siehe U-Position) – 3sec. halten

Wiederholung/Dauer:
1 Satz = 3x3sec. jede Position
Y 3sec. – T 3sec. – U 3sec. – W 3sec. - Y 3sec. – T 3sec. – U 3sec. – W 3sec. - Y 3sec. – T 3sec. – U 3sec. – W 3sec.
Während der gesamten Durchführung Beine angehoben halten
Durchführung von 3 Sätzen

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der glutealen und ischiocruralen Muskulatur (Oberschenkel-Rückseite bzw. Hüft-Strecker)
- Aktivität der gesamten hinteren muskulären Rumpfkette
- Aktivität der hinteren Schultermuskulatur bzw. Schulterblattstabilisatoren

WICHTIG:

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick zum Boden, Nase 1cm über dem Boden)
- Schwerpunkt: **Bewegungsqualität**

Übung 6 / Trainingsplan 102: „Side-Plank Leg Lift“

Durchführung/Ausgangsstellung:

- Seitstütz - Stützender Arm vertikal (ca. rechter Winkel zum Rumpf), Hand- Ellenbogen- und Schultergelenk auf einer Ebene
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf bis Fuß in einer Ebene)
- Der freie Arm kann sowohl auf dem Rumpf abgelegt als auch noch oben weggestreckt werden.

➔ oberes Bein kontrolliert abheben und wieder senken

Wiederholung/Dauer:
3 Sätze je links und rechts a 10-12 Wdh.

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der Muskulatur in der Lenden-Becken-Hüftregion
- Starke Aktivität der glutealen Muskulatur beim abheben des oberen Beines

WICHTIG:

- Neutralstellung der Lendenwirbelsäule halten (physiologische Lordose)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf bis Fuß eine gerade Linie)
- Der Ellenbogen sollte unter der Schulter stehen.

TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE

Übung 7 / Trainingsplan 102: „Side-Plank Hip Lift“

Durchführung/Ausgangsstellung:

- Seitstütz - Stützender Arm vertikal (ca. rechter Winkel zum Rumpf), Hand- Ellenbogen- und Schultergelenk auf einer Ebene
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf bis Fuß in einer Ebene)
- Der freie Arm kann sowohl auf dem Rumpf abgelegt als auch noch oben weggestreckt werden.

➔ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□en (Boden kurz antippen) und wieder nach oben in die Ausgangsstellung drücken.

Wiederholung/Dauer:
3 Sätze je links und rechts a 10-12 Wdh.

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der Muskulatur in der Lenden-Becken-Hüftregion

WICHTIG:

- Neutralstellung der Lendenwirbelsäule (physiologische Lordose)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Kopf bis Fuß eine gerade Linie)
- Der Ellenbogen sollte unter der Schulter stehen.

Übung 8 / Trainingsplan 102: „Plank Leg Lift“

Durchführung/Ausgangsstellung:

- Frontstütz - Stützender Arm vertikal (ca. rechter Winkel zum Rumpf), Hand- Ellenbogen- und Schultergelenk auf einer Ebene
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf bis Fuß in einer Ebene)
- Der freie Arm kann sowohl auf dem Rumpf abgelegt als auch noch oben weggestreckt werden.

➔ oberes Bein kontrolliert abheben und wieder senken

Wiederholung/Dauer:
3 Sätze je links und rechts a 10-12 Wdh.

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität der Muskulatur in der Lenden-Becken-Hüftregion
- Starke Aktivität der glutealen Muskulatur beim abheben des oberen Beines

WICHTIG:

- Neutralstellung der Lendenwirbelsäule halten (physiologische Lordose)
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf bis Fuß eine gerade Linie)
- Der Ellenbogen sollte unter der Schulter stehen.

Übung 9 / Trainingsplan 102: „Plank to Push-Up“

Durchführung/Ausgangsstellung:

- ASTE: Unterarmstütz („Plank-Position“)
- Arme nacheinander hochdrücken in die Liegestützposition („Push-Up Position“) und wieder zurück zur Ausgangsposition absenken

Wiederholung/Dauer:

5x zuerst links/ 5x zuerst rechts hochdrücken in die Liegestützposition
(Beispiel rechts zuerst: rechts hoch, links hoch – rechts runter, links runter)

„Das solltest du spüren“:

- Aktivität im Bereich des M. triceps brachi
- Starke Aktivität der vorderen muskulären Rumpfkette

WICHTIG:

- Neutralposition der Lendenwirbelsäule (stabile Lordose) halten
- Becken gerade halten
- Schwerpunkt: **Bewegungsqualität**

Übung 10 / Trainingsplan 102: Liegestütz (Push-Up) „breit“

Ausgangsstellung:

- Liegestützposition („Push-Up-Position“)
- Hände stützen auf Schulterhöhe (außerhalb der Schulterbreite)

Wiederholungen/Dauer:

3 Sätze 8-12 Wdh.
Rumpf kontrolliert ablassen bis zwischen Brustbein und Boden nur noch eine Faustbreite Abstand besteht. - Zurück in die Grundposition drücken.

„Das solltest du dabei spüren“:

- Aktivität der gesamten Rumpfmuskulatur (Stabilisierung der Grundposition)
- Starke Aktivität der Brustmuskulatur (M. pectoralis maj.) und des M. triceps brachii

WICHTIG:

- Neutralposition (Lordose) der Lendenwirbelsäule stabil halten (Rumpf nicht „durchhängen lassen“)

SCHWIMMCAMPS AUF TENERIFFA WWW.T3-TRAINING.DE

Übung 11 / Trainingsplan 102: Liegestütz (Push-Up) „schmal“

Ausgangsstellung:

- Liegestützposition („Push-Up-Position“)
- Hände stützen auf Brustkorbbreite oder schmaler (innerhalb der Schulterbreite)

Wiederholungen/Dauer:
3 Sätze 8-12 Wdh.
Rumpf kontrolliert ablassen bis zwischen Brustbein und Boden nur noch eine Faustbreite Abstand besteht. - Zurück in die Grundposition drücken.

„Das solltest du dabei spüren“:

- Aktivität der gesamten Rumpfmuskulatur (Stabilisierung der Grundposition)
- Schwache Aktivität der Brustmuskulatur (M. pectoralis maj.) und sehr starke Aktivität des M. triceps brachii

WICHTIG:

- Neutralposition (Lordose) der Lendenwirbelsäule stabil halten (Rumpf nicht „durchhängen lassen“)

Übung 12 / Trainingsplan 102: Rumpfzirkel

1. „Pillar Bridge“ (Plank) – Unterarmstütz
2. „Prone T-Position“
3. „Side Plank“ - Seitstütz (re)
4. „Side Plank“ - Seitstütz (li)
5. „Glute Bridge“ - Brücke

➢ **Durchführung im Sinne eines Zirkeltrainings:**

- **Die fünf vorgegebenen Übungen werden nacheinander durchgeführt = 1 Satz**
- **Ohne Pause direkt Satz 2 und 3 / oder ggfs. Pause von 40sec. es folgen Satz 2 (+40sec. Pause) und 3**

Übung 1 (40sec halten) – Übung 2 (40sec halten) – Übung 3 (li 40sec halten) – Übung 4 (re. 40sec halten) - Übung 5 (40sec halten) - PAUSE oder direkt weiter – Beginn Satz 2 wieder von vorne - Steigerung der Dauer wöchentlich um 5sec

Copyrights: *DOCSWIM.DE, Holger Lüning und Thomas Gärtner, 2019.*