



Hilfsmittel beim Schwimmtraining

Beim Schwimmen kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz. Diese Übersicht soll helfen, diese Hilfsmittel richtig einzusetzen.

- **Paddles** gibt es in verschiedenen Ausführungen. Allgemein werden sie für ein kraftorientiertes Schwimmtraining eingesetzt. Zu betonen ist, daß es sich trainingswissenschaftlich nicht um Kraftausdauertraining handelt, da die eingesetzte Kraft pro Armzug zu niedrig ist. Daher ist der Trainingseffekt auch nur begrenzt.
Insbesondere Triathleten nutzen häufig zu große Paddles. Faustregel: Mit Paddles muss eine definierte Serie schneller geschwommen werden als ohne. Beispiel: 10 mal 100 m werden ohne Paddles in jeweils 1:20 min geschwommen. Dieselbe Serie muss bei gleicher Startzeit mit Paddles jeweils unter 1:20 min geschwommen werden, ansonsten sind die Paddles zu groß!
Paddles sollten in Serien nur bei stabiler Technik zum Einsatz kommen.
- Das **Schwimmbrett** ist ein sinnvolles Hilfsmittel zum Training des Beinschlags für insbesondere Serien mit langen Strecken. Bei Serien mit kurzen Strecken sollte viel ohne Brett geschwommen werden, um die Wasserlage und die Körperspannung zu trainieren. Die Arme sind beim Kraul-Beinschlag gestreckt vor dem Körper, die Hände bleiben dabei idealerweise immer zusammen, auch beim Atmen. Die Aufrechterhaltung dieser gestreckten Wasserlage ist einer der Haupt-Trainingseffekte des Beinschlags ohne Brett.
- **Pull-Bouy**: Dieses Hilfsmittel hebt die Beine und schaltet den Beinschlag aus. Sinnvoll ist der Einsatz, wenn der Schwimmer sich auf den Armzug konzentrieren soll, sei es aus technischen oder konditionellen Gründen.
- **Flossen** trainieren den Beinschlag und sind ein sinnvolles Hilfsmittel, das höhere Geschwindigkeiten ermöglicht und dem Schwimmer ein Gefühl für den dabei auftretenden höheren Wasserwiderstand gibt.