

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

## Vom Training.

Es gibt kein Trainingschema, das für jeden gilt. Das reine Renntraining wird der Schwimmwart, der „Trainer“, leiten, wird es

### individuell

gestalten müssen. Wird auch nicht den Schwimmer in irgendeinem Stil hineinpresse, sondern bloß anpassen. Wird auch Psychologe sein müssen, den einen sanft, den anderen scharf anpassen. Danach muß sich auch die Art der

### Massage

richten, die jeder Sportler üben soll. Die leichte Vorbereitungs-  
massage vor dem Wettkampf, die Entmüdigungsmassage nachher  
und die kräftige Hauptmassage im Trainingsplan, etwa zwei-  
mal wöchentlich, sollte keinem Rennschwimmer fehlen. — Zum  
Training zählt auch eine

### geordnete Lebensweise.

Meiden von Nikotin, äußerst mäßiger und nicht regelmäßiger  
Genuß von Alkohol, normales, nicht übertriebenes Sexualleben,  
gute Nahrung, möglichst regelmäßig und nicht in zu großen  
Mengen aufgenommen (drei Stunden vor dem Start die letzte  
Mahlzeit), geregelte Darmtätigkeit, ausgiebiger Schlaf (zirka  
7 Stunden), stete Gewichtskontrolle und ärztliche Aufsicht  
sollten für den Sportschwimmer Selbstverständlichkeiten sein.  
Neben das eigentliche Training im Wasser gehören noch

### Trockenübungen.

Allgemeine Gymnastik (besonders Lockerungs-, Ent-  
spannungsübungen) täglich morgens und abends durch  
wenige Minuten. Jedoch keine Übungen, die nur einzelne  
Muskelpartien allein ausbilden, und keine, die harte Muskel-  
massen schaffen! Der Schwimmer braucht lange, ge-  
schmeidige Muskeln. Schließlich die besonderen  
Trockenübungen für die Spezial-Schwimmart. Auch Wasser-  
ball und besonders Springen muß eifrig im Trockenen ge-  
pfligt werden. Nie darf an Übungen von

### Start und Wende

vergessen werden. Beim Start Fußsohlen auf dem Boden,  
Zehen über den Baderand geklammert, Knie geöffnet, leichte  
Kniebeuge, Kopf hoch, Blick weit hinaus, Arme bereit,