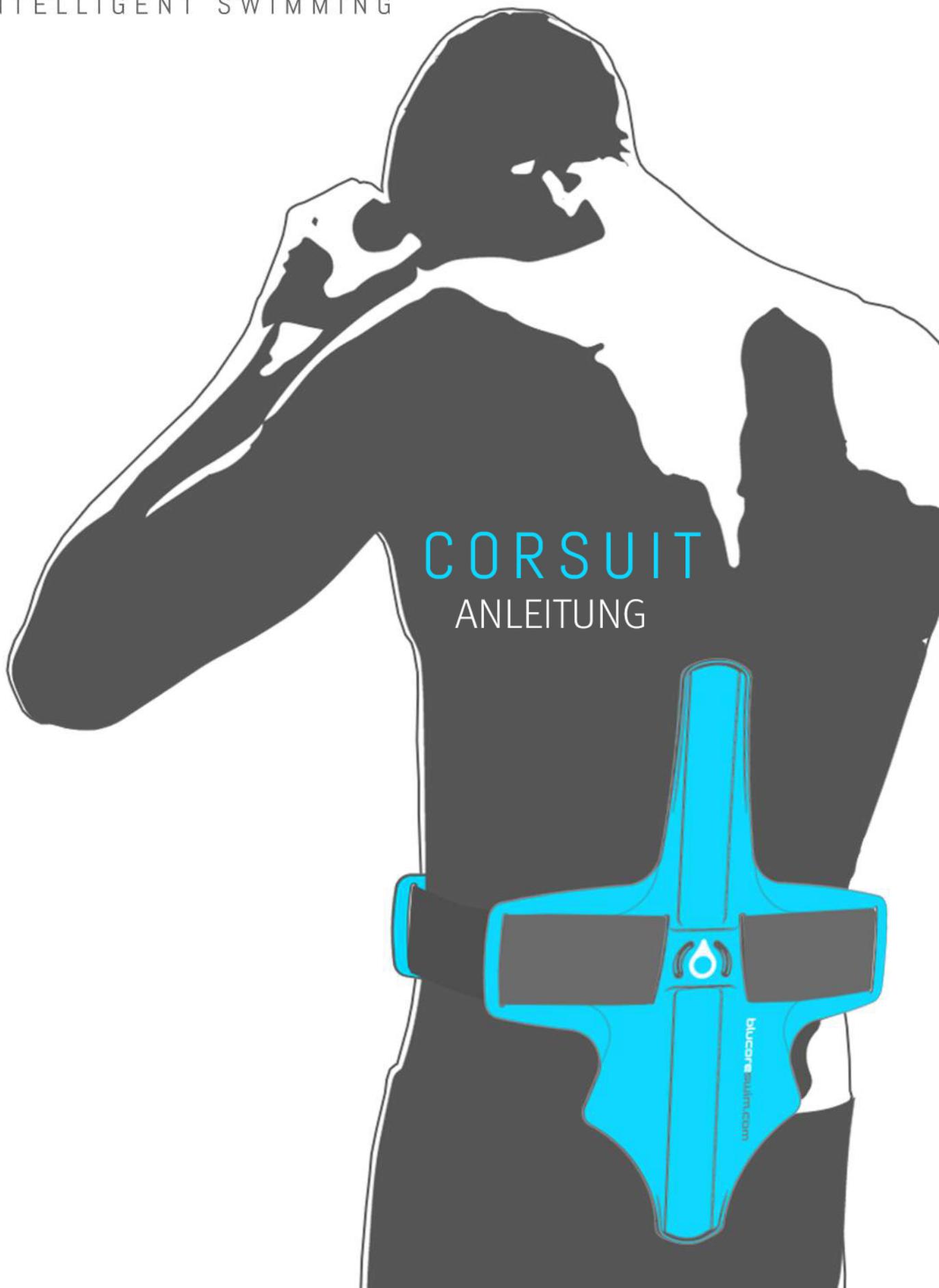


blucore™

Art. Nr. 11 248 0901

INTELLIGENT SWIMMING



CORSUIT
ANLEITUNG

CORSUIT

ANLEITUNG

ÜBER DIESE ANLEITUNG

Haltung ist beim Schwimmen das A und O und der Corsuit ist Ihr persönlicher Trainer für eine gute Schwimmhaltung.

Diese Anleitung soll im Rahmen der Instruktion durch einen qualifizierten Schwimmlehrer oder Profi benutzt werden. Die hier beschriebenen Übungen sind nicht mehr als Beispiele für den Einsatz des Corsuit. Auf diesen Prinzipien aufbauend können weiter fortgeschrittene Übungen entwickelt werden.

Der Corsuit sollte eng sitzend getragen werden, aber gelockert oder abgenommen werden, wenn er Unbehagen bereitet. Beim Gebrauch des Corsuit sollten Sprünge und Wenden vorsichtig ausgeführt werden.

Fall Sie irgendwelche gesundheitlichen Probleme wie eine Herzkrankheit oder auch Rückenschmerzen haben, sollten Sie vor dem Gebrauch des Corsuit mit einem medizinischen Spezialisten sprechen.

Der Corsuit ist für alle Schwimmer und Schwimmerinnen (ab 12 Jahren) und für alle Schwimmstile geeignet. Er kann auch beim schwimmspezifischen Crosstraining und anderen Übungen für gute Schwimmhaltung eingesetzt werden.

ÜBER BLUCORE

Blucore's Ziel ist, intelligente Produkte für intelligente Schwimmer anzubieten.

2013 wurde Blucore gegründet und führte sein Kernprodukt, den Corsuit, ein. Der Corsuit war das Ergebnis von mehr als drei Jahren Forschung und Entwicklung sowohl bei australischen als auch internationalen Mannschaften und Einrichtungen.

Von Blucore wird es noch viel Neues geben, bleiben Sie also dran!

DIGITAL:



www.blucoreswim.com



info@blucoreswim.com



facebook.com/blucoreswim



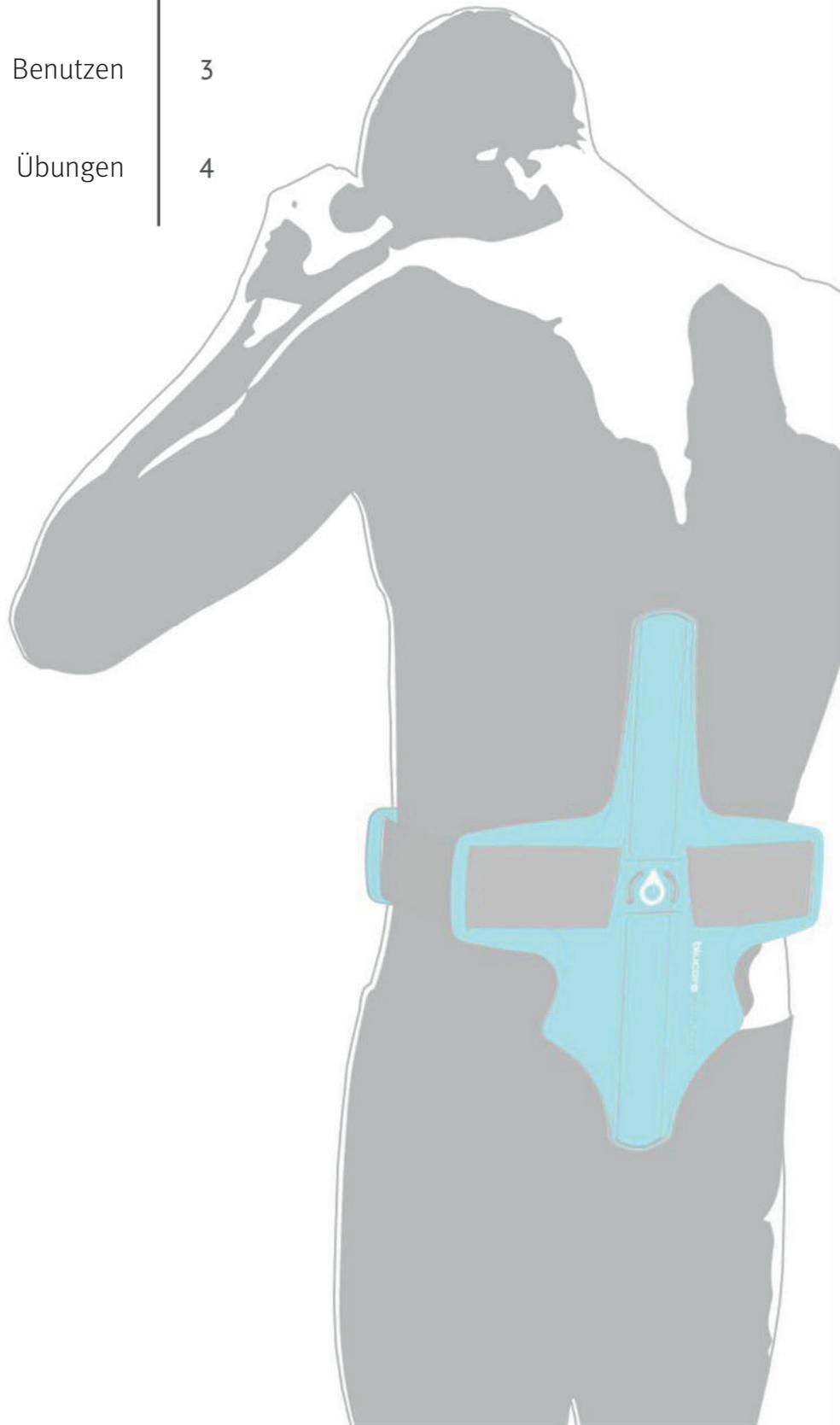
twitter.com/blucore_swim



instagram.com/blucore_swim

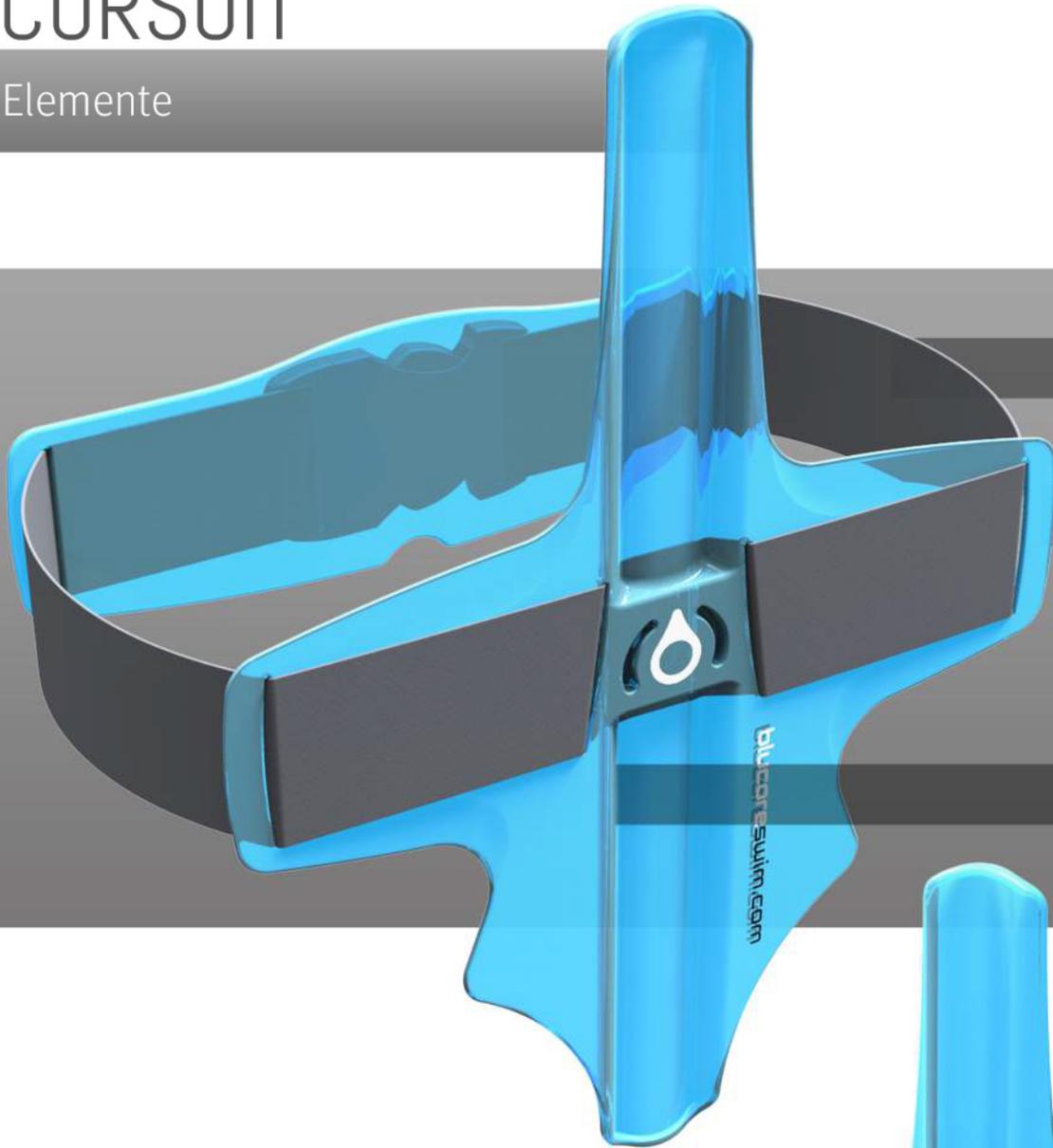
Inhalt

Elemente	1
Anpassen	2
Benutzen	3
Übungen	4



CORSUIT

Elemente



Gürtel

Blatt

Wirbelsäulenschiene



Flügel

Schnalle

Sitzkontrolle

CORSUIT

Anpassen

Anpassen

Schmales Ende nach oben

Gürtel sitzt um die Taille,
knapp über der Hüfte

Wirbelsäulenschiene
mittig auf dem Rücken

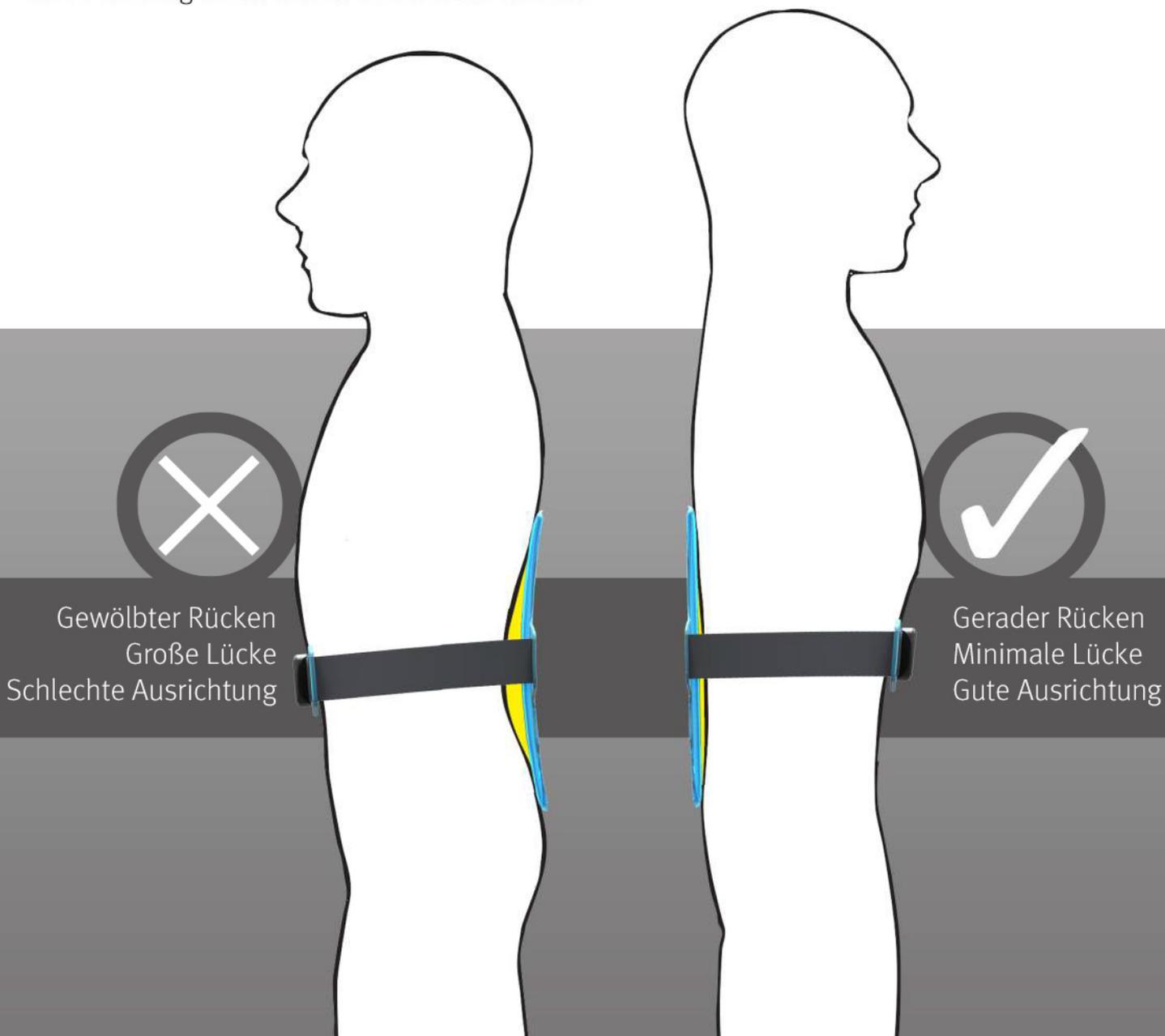
Gürtel fest umgeschnallt

Sitzkontrolle mittig
auf dem Bauch

CORSUIT

Benutzen

Wenn der Corsuit benutzt wird, hilft er aktiv, eine gute Ausrichtung der Wirbelsäule zu erreichen. Um den maximalen Effekt und Komfort zu erzielen, sollte man mit dem Corsuit arbeiten, um diese Haltung zu erreichen und beizubehalten.



NB: Wenn die Wirbelsäule besser ausgerichtet ist, wird eine Person normalerweise auch größer.

Zur Optimierung von Feedback und Ergebnissen sollte der Gürtel eng getragen werden, aber kein Unbehagen verursachen.

CORSUIT

ÜBUNGEN

Wenn Ihr Corsuit einmal richtig sitzt und Sie sich bereit fühlen ihn zu benutzen, sollten Sie einige dieser Übungen im Becken ausprobieren.

Diese einfachen Übungen sollen eine generelle Einführung in die Anwendung des Corsuit im Training sein. Sie konzentrieren sich auf verschiedene Teile des Körpers und verschiedene Schwimmstile, um sowohl unterschiedlichen Trainingsformen als auch Typen von Schwimmerinnen und Schwimmern zu dienen.

Sobald Sie diese Übungen meistern, wenden Sie die gleichen Theorien auf Ihre normale Schwimmtechnik an. Mit der Zeit sollten Sie eine bessere Ausrichtung, eine höhere Wasserlage und generell mehr Effizienz verspüren.

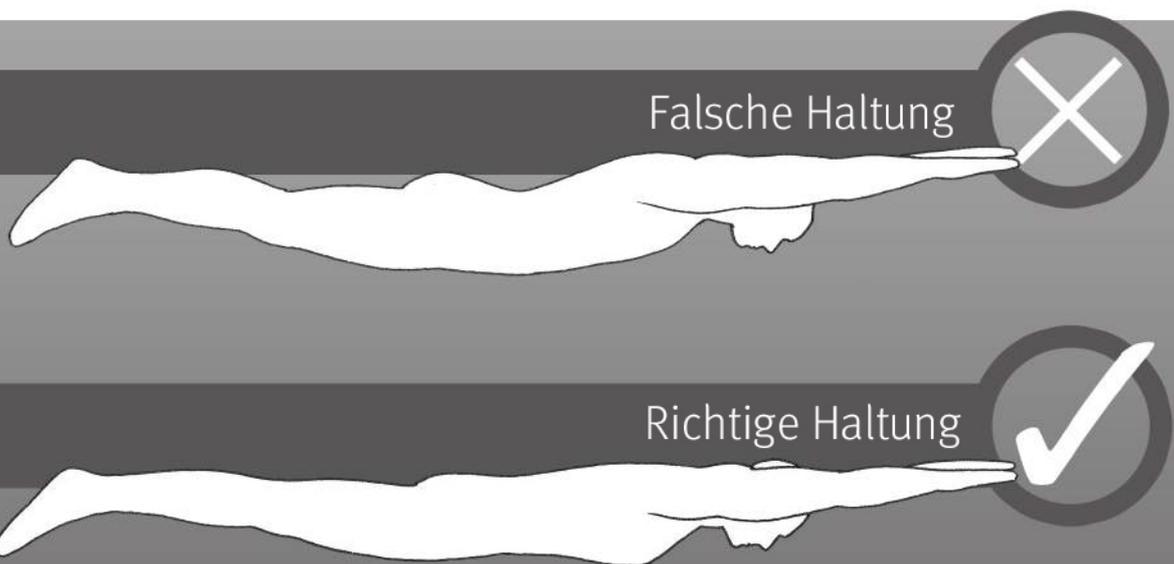
Um sich ständig weiter zu fordern, sollten Sie mit Ihrem Trainer fortgeschrittene Formen dieser Übungen besprechen. Wie immer, sollten Sie auch dabei vorsichtig sein und die Übungen abbrechen, wenn Sie sich zu unbehaglich fühlen.

CORSUIT

Übung 1: stromlinienförmiges Gleiten

Abstoßen oder abspringen und dann ohne Beinarbeit stromlinienförmig gleiten – mit dem Ziel, eine lange Strecke zurückzulegen – kann eine gute Methode sein, um gute Haltung zu üben und zu beurteilen. Mit einer effizienteren Haltung sollten Schwimmer und Schwimmerinnen weiter gleiten können. Sie sollten versuchen,

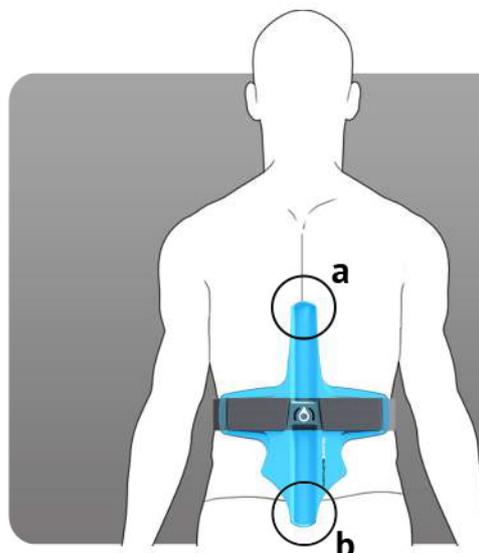
- sich immer mit maximaler Kraft abzustößen bzw. abzuspringen. Dadurch können einzelne Versuche besser miteinander verglichen werden.
- die stromlinienförmige Position bis zum völligen Stillstand beizubehalten. Das hilft einerseits bei der Vergleichbarkeit und schafft andererseits eine zusätzliche Schwierigkeit, wenn Schwimmer und Schwimmerinnen gezwungen werden, die gute Haltung auch bei sehr langsamer Bewegung beizubehalten.



FEEDBACK HINWEISE

Bei der Benutzung des Corsuit während des stromlinienförmigen Gleitens sollte die Lücke zwischen dem Lendenbereich und dem Corsuit verkleinert werden, wie man es auch beim Schwimmen versuchen würde.

Um dies zu erreichen, sollte der Druck oben (a) und unten (b) am Corsuit minimiert werden.



CORSUIT

Übung 2: Brustschwimmen

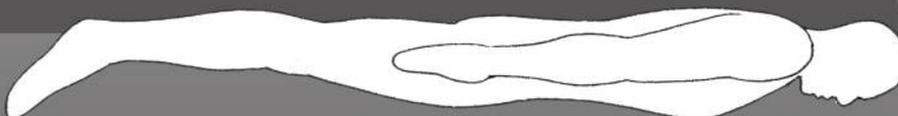
Beim Tauchzug des Brustschwimmens wölben Schwimmer und Schwimmerinnen am Ende des Zugs oft den oberen Rücken zu weit nach außen und den Lendenbereich zu weit nach innen. Das resultiert in einer sehr ineffektiven Stromlinienposition, die sehr viel Geschwindigkeit kosten kann, da diese Position gehalten werden muss, bis die Auftauchphase mit einer Beinbewegung beginnt.

- Schwimmer und Schwimmerinnen sollten den Bauch einzuziehen und das Becken nach vorne geschoben halten, während der Zug beendet wird. Dadurch bleibt der Lendenbereich in der inaktiven Phase flach.
- Die Schulterblätter sollten zusammengezogen und die Brust vorgeschoben werden, um einen Buckel zu vermeiden.
- Die Schultern sollen am Ende des Zugs angehoben werden, wobei der Kopf in einer Linie mit dem Körper bleibt. Das schafft eine stromlinienförmigere Position von Kopf, Hals und Schultern.

Falsche Haltung I



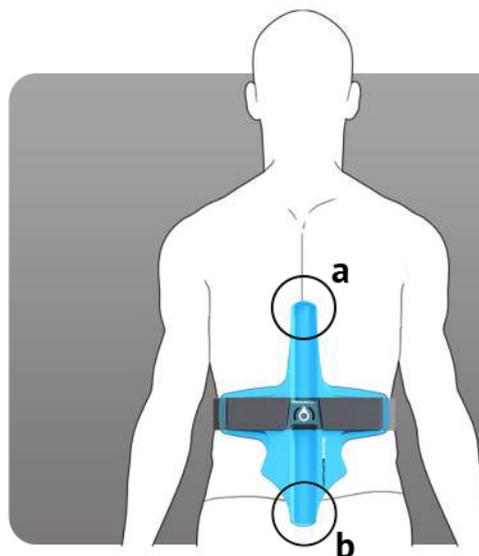
Richtige Haltung



FEEDBACK HINWEISE

Bei der Benutzung des Corsuit während Tauchzügen beim Brustschwimmen sollte die Lücke zwischen dem Lendenbereich und dem Corsuit verkleinert werden, wie man es auch beim Schwimmen versuchen würde.

Um dies zu erreichen, sollte der Druck oben (a) und unten (b) am Corsuit minimiert werden.



CORSUIT

Übung 3: Unterwasserbeinschlag beim Schmetterling

Ein häufiger Fehler beim stromlinienförmigen Unterwasserbeinschlag des Schmetterlingstils ist das Hervorwölben des oberen Rückens. Der Corsuit gibt hier Feedback, um eine stabile Haltung des Oberkörpers zu fördern und dies zu verhindern.

- Der Beinschlag sollte vom Becken her ausgeführt werden. Das Rollen des Beckens nach vorne und nach hinten löst die Abwärts- und Aufwärtsphase des Beinschlags aus, was den richtigen Beinschlagmuskeln bei Bedarf einen mechanischen Vorteil verschafft.
- Schwimmer und Schwimmerinnen sollten sich vorwiegend auf die Wellenbewegung vom Lendenbereich und den Hüften aus konzentrieren.
- Die Schultern sollten in einer ausgeprägten stromlinienförmigen Haltung bleiben, wobei Hände, Arme und Kopf fast vollständig ruhig bleiben.

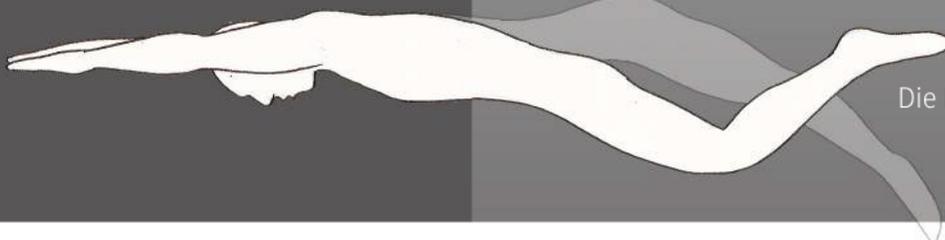
BEINSCHLAG AUFWÄRTS



Während der Wellenbewegung des Unterkörpers sollten die Arme, der Kopf und die Schultern ruhig bleiben.

Die Knie bleiben während des Beinschlags aufwärts gerade.

BEINSCHLAG ABWÄRTS



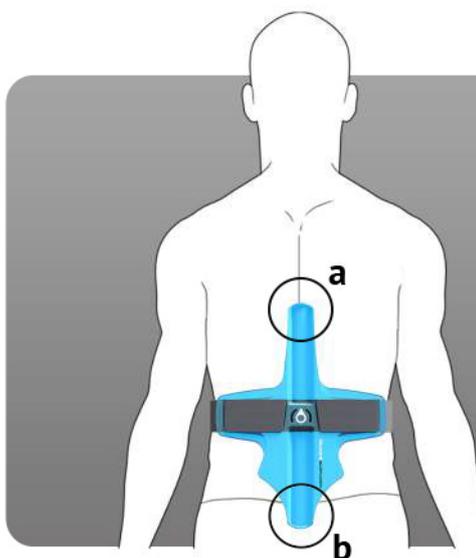
Die Knie werden während des Beinschlags abwärts gebeugt.

FEEDBACK HINWEISE

Bei der Benutzung des Corsuit während Schmetterling-Unterwasserbeinschlägen sollte versucht werden,

den Druck oben (a) am Corsuit zu reduzieren und

bei der Wellenbewegung aktiv den unteren Teil des Corsuit (b) zu



CORSUIT

Übung 4: Klimmzüge

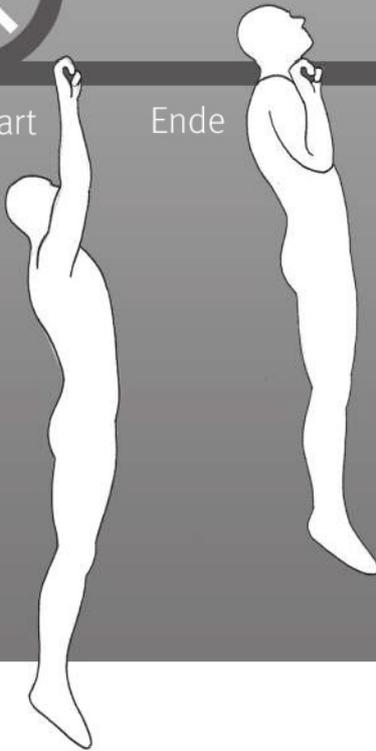
Ein häufiger Fehler bei der Klimmzugtechnik ist ein Hervorwölben des Rückens. Da Klimmzüge eine sehr schwimmspezifische Übung sind, sollte bei ihrer Ausführung eine richtige Ausrichtung der Wirbelsäule geübt werden. Tragen Sie bei Klimmzügen den Corsuit, um die Beibehaltung dieser Haltung beim Schwimmen zu verbessern.



Falsche Haltung

Start

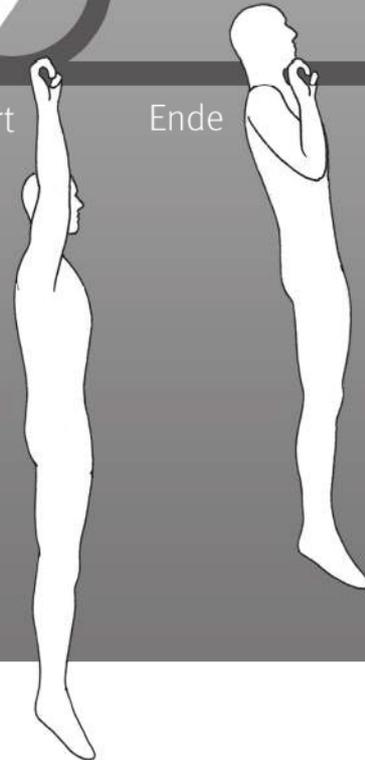
Ende



Richtige Haltung

Start

Ende



FEEDBACK HINWEISE

Bei der Benutzung des Corsuit während Klimmzügen sollte die Lücke zwischen dem Lendenbereich und dem Corsuit verkleinert werden, wie man es auch beim Schwimmen versuchen würde.

Um dies zu erreichen, sollte der Druck oben (a) und unten (b) am Corsuit minimiert werden

