



Grobbild! muss noch ersetzt werden

Funktionelles Training für:

Bobfahrer

Stephan Müller und Mario Hollburg präsentieren zusammen mit den mehrfachen Welt- und Europameistern Francesco Friedrich und Thorsten Margis ein funktionelles Training speziell für den Bereich Bobsport. Ein wichtiger Bestandteil sind Übungen für Hüfte und Knie sowie einen stabilen Rumpf. Für stabile Gelenke ist es wichtig, die gelenkumspannenden Muskeln in diesem Bereich sowohl statisch als auch dynamisch zu kräftigen.

ABDRÜCKEN MIT EINEM BEIN



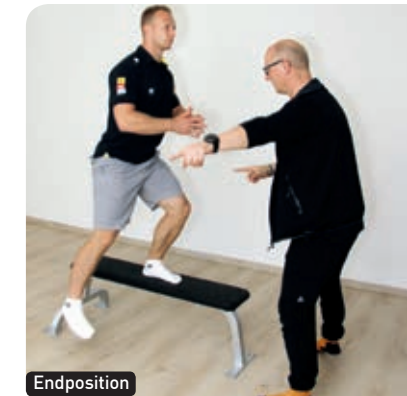
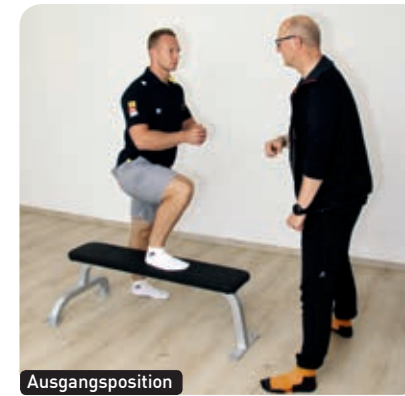
Beschreibung:

- Der Athlet stellt sich auf ein Bein und geht dann mit diesem Bein in die Knie.
- Danach drückt er sich aus der gebeugten Position mit einer explosiven Bewegung nach oben ab.

- Im Anschluss landet er wieder auf beiden Beinen und wiederholt die Übung.

Tipp: Die Übung kann gesteigert werden, indem der Athlet nur auf einem Bein landet.

STUFENSPRUNG SEITLICH



Beschreibung:

- Das rechte Bein mittig auf eine Erhöhung oder auf eine Bank stellen, linkes Bein seitwärts gestreckt am Boden halten.
- Der Athlet führt einen explosiven Abdruck mit dem rechten Bein durch.
- Im Anschluss landet der Athlet mit dem linken Bein auf der Bank bei kontrollierter Streckung des rechten Beines.

Tipp: Die Schwierigkeit der Übung kann durch den schnelleren Wechsel der Beine erhöht werden.

SPRUNG-KNIEBEUGE MIT BAND



Beschreibung:

- Der Athlet geht in die Kniebeuge und hat die Arme leicht gewinkelt vor dem Körper. Der Trainer fixiert das Band.
- Explosiver Absprung nach schräg vorn mit kompletter Streckung des Körpers gegen den Widerstand des Bandes.
- Die Landung in der Kniebeuge erfolgt mit kompletter Körperspannung.

Tipp: Die Übung kann auch auf einem sandigen Untergrund durchgeführt werden, was die Schwierigkeit deutlich erhöht.

ANFORDERUNGSPROFIL AN BOBFAHRER

Bobs erreichen Geschwindigkeiten von weit über 100 km/h. In den Steilkurven und Schikanen kann die Beschleunigung kurzzeitig 5 g (fünffache Erdbeschleunigung) erreichen. Das stellt enorme Anforderungen an die Besatzung. Der Pilot muss über ein extrem gutes Reaktionsvermögen, ein hervorragendes „Bahngefühl“ und eine ausgeprägte Feinmotorik verfügen. Schon kleinste Lenkbewegungen an der falschen Stelle können im schlimmsten Fall einen Überschlag verursachen. Die Unterschiede zwischen den Spitzenmannschaften betragen mitunter auch nach vier Läufen in der Addition oft nur wenige Hundertstel- oder Tausendstel-sekunden. Oft fällt die Entscheidung

über die Platzierung bereits in der Anschub- und Startphase auf den ersten 50 Metern. Die Anlaufzone ist ungefähr 15 Meter lang. Um wenige Hundertstel schlechtere Startzeiten bewirken in der Regel einen Verlust von einigen Zehntelsekunden im Ziel und nur wenige Piloten können solche Verluste auf der Strecke noch aufholen. Deshalb müssen die Anschieber sehr athletisch gebaute und gute Sprinter mit explosivem Schnellkraftvermögen sein. Oft werden ehemalige Leichtathleten, meist Sprinter, Weitspringer oder Zehnkämpfer, als Hinterleute verpflichtet. Die Anschieber fast aller Spitzenmannschaften leisten 100-Meter-Bestzeiten unter 11 Sekunden.

KNIEBEUGE EINBEINIG

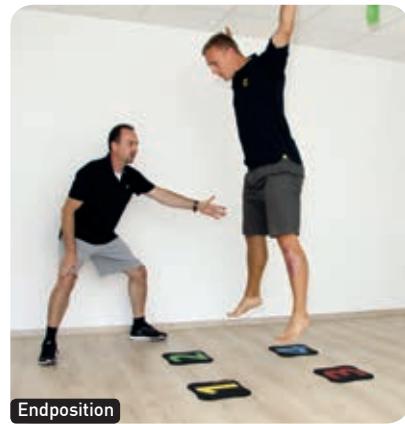
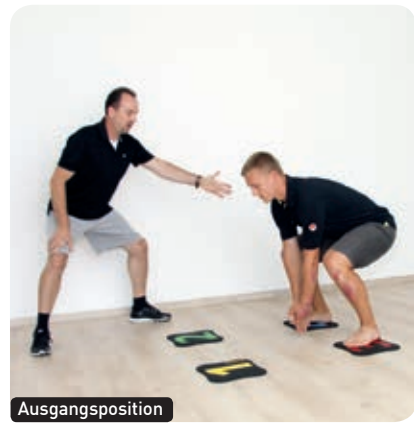


Beschreibung:

- Der Athlet geht in einen hüftbreiten Stand und hebt dabei das rechte Bein vom Boden ab.
- Beide Arme sind zur Stabilität nach vorn gestreckt.

- Im Anschluss senkt er das Becken bis kurz vor dem Fersensitz ab und kippt dabei den Oberkörper leicht nach vorn. Die Fußsohle verbleibt dabei komplett am Boden.
- Der Athlet richtet sich wieder auf.

WECHSELSPRÜNGE VOR UND ZURÜCK MIT RUTSCHFESTEN BODENPLATTEN



Beschreibung:

- Der Athlet stellt die Füße schulterbreit auf die Bodenplatten.
- Im Anschluss senkt er sich in eine Tiefkniebeuge (Fersensitz) ab. Dabei nimmt er die Arme zwischen die Beine.
- Im Anschluss erfolgt ein explosiver Absprung nach vorn mit Ganzkörperstreckung und Landung in der Ausgangsposition.
- Danach erfolgt der gleiche Ablauf wieder auf die hinteren Bodenplatten.

Tipp: Die Pausen zwischen den Sprüngen können kürzer gestaltet werden, damit die Übung intensiver wird.

FEDERNDE LIEGESTÜTZE



Beschreibung:

- Liegestützposition mit dem ganzen Körper einnehmen.
- Fixierte Lenden- und Halslordose einnehmen.

- Mit den Händen vom Boden abdrücken und wieder auffangen.

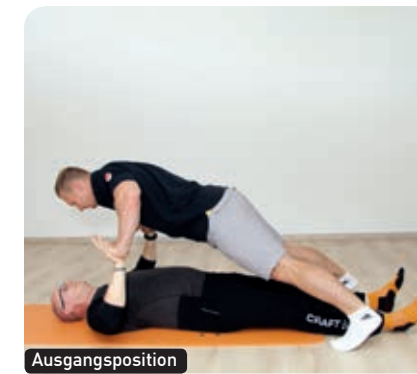
Tipp: Die Schwierigkeit der Übung kann durch eine schnellere Abfolge erhöht werden.

FEDERNDE LIEGESTÜTZE MIT PARTNER

Beschreibung:

- Liegestützposition mit dem ganzen Körper einnehmen und auf den Händen des Partners oder Trainers abstützen.
- Fixierte Lenden- und Halslordose einnehmen und halten.
- Mit den Händen abdrücken und wieder auffangen.

Tipp: Die Schwierigkeit der Übung kann durch eine schnellere Abfolge und einen steileren Winkel erhöht werden.



DYNAMISCHE HÜFTBRÜCKE (mit Abdrücken für die reaktive Spannungsfähigkeit der Streckerschlinge)



Beschreibung:

- Der Athlet nimmt die Rückenlage auf dem Boden ein.
- Das rechte Knie wird in einem 90-Grad-Winkel gebeugt.
- Das Becken wird explosiv vom Boden/von der Unterlage so weit abgehoben, bis sich eine Linie zwischen Oberschenkel und Rumpf bildet.
- Danach fängt der Athlet mit dem gleichen Bein die Bewegung wieder ab.

ISOMETRISCHE MAXIMALKRAFTÜBUNG IM STAND MIT SEILZUG

Beschreibung:

- Füße hüftbreit auf den Boden stellen und ein Gummiband mit Vorspannung um das rechte Fußgelenk befestigen.
- Das linke Bein ist bei der Übung leicht gebeugt.
- Das rechte Bein zieht nach vorn, der Oberschenkel bleibt dabei fast waagrecht zum Boden.
- Die vordere Position muss für 10–15 Sekunden gehalten werden. Im Anschluss wird das Bein wieder abgesenkt.

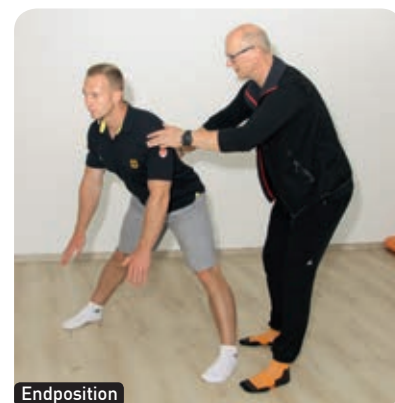


RÜCKBEWEGUNG AUS DER BREITEN GRÄTSCHBEUGUNG UND VORBEUGUNG

Beschreibung:

- Der Athlet nimmt mit beiden Beinen eine breite Grätschbeugung ein, das Becken schiebt er weit nach vorn. Das Kinn wird dabei zur Brust genommen und die Hände sind auf das Gesäß abgestützt.
- Nach der Aufrichtung geht der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn, die Hände ziehen schräg nach vorn.
- Der Körperschwerpunkt liegt auf dem Vorfuß.
- Die Hände versuchen, vorn aufzusetzen.
- Danach wird die Bewegung wiederholt.

Hierbei handelt es sich um eine Übung aus der Biokinetik nach dem Five Prinzip.



Francesco Friedrich | Mehrfacher Weltmeister im Bob, Europameister im Bob, mehrfacher Junioren-Weltmeister, Gewinner Gesamtweltcup im Zweierbob 2011, zahlreiche Europacup-Gesamtsiege, jüngster Zweierbob-Weltmeister der Geschichte, www.bobteam-friedrich.de

Thorsten Margis | Mehrfacher Weltmeister im Zweierbob, Junioren-Weltmeister im Viererbob, zahlreiche Europacup-Gesamtsiege, zweifacher Bronzemedaillengewinner bei der Bob-Europameisterschaft, www.bobteam-friedrich.de

Gerd Leopold | Bobtrainer zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister (Harald Czudaj, Matthias Höpfner, Thomas Florschütz und Francesco Friedrich) www.bobteam-friedrich.de

Mario Holtburg | Inhaber der PT Lounge Berlin, Personal Fitness Trainer, EMS-Lizenz- und Mastertrainer und Biokinetik-Trainer sowie Coach und Berater der Firma Five-Konzept GmbH www.pt-lounge-berlin.de, www.five-konzept.de

Stephan Müller | Sportlehrer und Sporttherapeut, PT und Ernährungsberater zahlreicher Weltmeister und Olympiasieger, mehrfacher Buchautor, Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes PT e.V. und Inhaber des GuckerKollegs und der PT Lounge www.guckerkolleg.de, www.bundesverband-pt.de