



Exklusiver Service

unter www.trainer-magazine.com



Der Artikel und die Übungen stehen als Download zur Verfügung

Trainieren wie ein Weltmeister

Funktionelles Training für Handballer

Ab sofort stellt Stephan Müller vom GluckerKolleg in jeder TRAINER-Ausgabe ein funktionelles Training vor, das im Studio, im PT oder im Verein umgesetzt werden kann. Dabei wird er immer von einem Top-Athleten aus dem Spitzensport unterstützt. Für den ersten Artikel konnte mit Henning Fritz ein Handballweltmeister gewonnen werden.

Henning Fritz empfiehlt in diesem Artikel Übungen, die die Stabilität der Wirbelsäule sowohl im Leistungs- als auch im Freizeitsport verbessern. Weitere Tipps und Übungen für einen stabilen Rumpf sind im „Betreuungshandbuch Wirbelsäule“ erhältlich (siehe Kasten Buchtipp Seite 17). Für eine stabile Wirbelsäule ist es notwendig, die lokalen Stabilisatoren am Anfang des Trainings optimal zu aktivieren. Die folgenden Übungen eignen sich dafür.



Einsteiger



Fortgeschrittene

Übungen für die lokalen Stabilisatoren – ohne und mit Ball

Beschreibung:

- Arm lang, an der Wand/Sprossenwand festhalten (etwas schwieriger ist die Variante mit dem großen Ball)
- Stabilisatoren aktivieren
- Ein Bein vom Boden wegnehmen
- Bei Bedarf den Ball hoch- und runterrollen

Fotos: PT lounge Wiesloch bei Henning Fritz



BUCHTIPP

Mit dem „Betreuungshandbuch Wirbelsäule“ (14,95 Euro) bieten die Autoren ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für die Betreuung von Kunden mit Wirbelsäulenbeschwerden unter den Gesichtspunkten Therapie, Training, Ernährung und Psychosomatik.

Bestellungen unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. 0721 165-668 (siehe auch Media-Shop auf Seite 31).



Übung für die lokalen Stabilisatoren in den Schlingen

Beschreibung:

- Vierfüßlerstand einnehmen
 - Stabilisatoren aktivieren
 - Mit den Händen in den Schlingen abstützen
- Die Arme bei der Übung vor- und zurückführen



Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition



Endposition

Kniebeugen mit einseitigem Gewicht für die Fascia thoracolumbalis

Beschreibung:

- Hüftbreiter Stand; Ballen, Ferse und Außenkante belasten
- Stabilisatoren anspannen
- In die Knie gehen

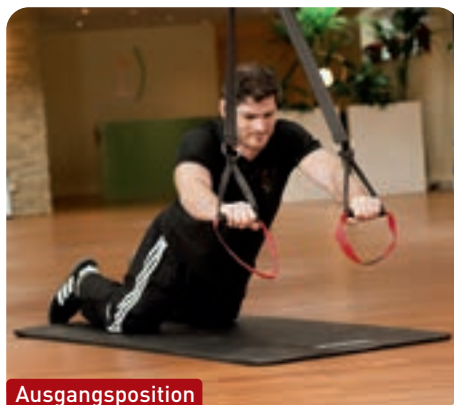
KOMPLEXERE AUFBAUÜBUNGEN

Nachdem die Stabilisatoren optimal aktiviert wurden, ist es sinnvoll, die folgenden Übungen auszuführen.

Übung für die lokalen Stabilisatoren in den Schlingen

Beschreibung:

- Vierfüßlerstand einnehmen
 - Mit den Händen in den Schlaufen abstützen
 - Stabilisatoren anspannen
- Einen Arm beugen und strecken, dadurch kommt es zu einer Rotation des Rumpfes



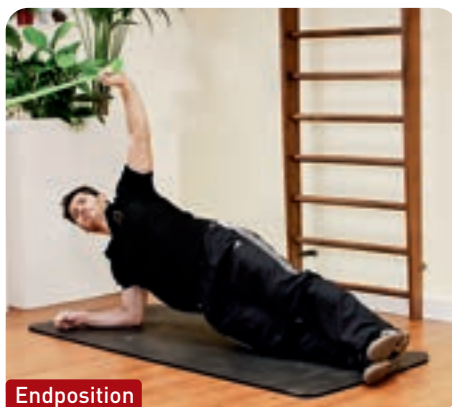
Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition



Endposition

Übung für die laterale Kette mit Rückführung der Arme

Beschreibung:

- Seitstütz mit gebeugten oder gestreckten Beinen einnehmen
- Position stabil halten
- Den fast gestreckten Arm nach hinten führen
- Der Arm ist in der Verlängerung der Schulter

PARTNERÜBUNGEN

Schulterbrücke mit Druck gegen das Bein

Beschreibung:

- Schulterbrücke einnehmen
- Personal Trainer oder Partner drückt im Wechsel von links und rechts gegen ein Bein des Kunden oder Athleten
- Der Trainierende muss die Position halten



Ausgangsposition



Endposition

Übung Rückenlage



Übung Bauchlage



Rücken- und Bauchlage

Beschreibung:

- Rücken- oder Bauchlage einnehmen
- Körper ist komplett gestreckt (Ganzkörperspannung muss gehalten werden)
- Personal Trainer hebt den Liegenden mit geradem Rücken an und legt ihn fast wieder ab
- Bein, das festgehalten wird, kann in der Luft gewechselt werden (erhöht die Aktivierung der Stabilisatoren)

Zu den Autoren

Henning Fritz

- Handballweltmeister
- Europameister
- Welthandballer
- Mehrfacher Pokalsieger und deutscher Meister
- Inhaber PT Lounge, Wiesloch
- www.pt-lounge.info



Stephan Müller

- Inhaber Coaching-Zentrum für Trainer und Mitinhaber GluckerKolleg
- Mehrfacher Buchautor
- Ernährungsberater und Personal Fitness Trainer zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister
- www.pt-lounge.com