Trainieren mit Ski-Adlern

Funktionelles Training für Wintersportler

Stephan Müller vom GluckerKolleg präsentiert funktionelles Training mit der erfolgreichsten Skisprungnation der Welt, den österreichischen Ski-Adlern. Die mehrfachen Weltmeister und Olympiasieger zeigen Übungen für eine stabile Körperhaltung im Alltag sowie beim Wintersport.

Foto: Tyler Olson/shutterstock.com

Zur erfolgreichsten Skisprungnation der Welt gehören unter anderem Manuel Fettner, Martin Koch, Andreas Kofler, Stefan Kraft, Wolfgang Loitzl, Thomas Morgenstern und Gregor Schlierenzauer. Die Übungen, die sie zeigen, sollen vor allem Körperstabilität im Leistungs- als auch im Freizeitsport verbessern und sorgen für eine gute Grundstabilität. Für eine stabile Körperhaltung ist es notwendig, alle gelenkumspannenden Muskeln sowohl statisch als auch dynamisch zu kräftigen. Dies zeigen die Übungen.

Der App-Zusatz

Hast du Lust auf mehr? In unserer neuen TRAINER App präsentiert Stephan Müller vier weitere Übungen für eine stabile Körperhaltung. Ebenso findest du hier weitere allgemeine Informationen zum Skispringen. TRAINER-Abonnenten können sich den TRAINER kostenfrei installieren. Alle weiteren Informationen zur App findest du außerdem auf Seite 48.

Stephan Müller vom GluckerKolleg zusammen mit der österreichischen Skisprung-Nationalmannschaft mit Gregor Schlierenzauer, Andreas Kofler, Wolfgang Loitzl, Thomas Morgenstern, Martin Koch, Manuel Fettner, Stefan Kraft, Alexander Pointner (Cheftrainer), Alexander Diess (Co-Trainer) und dem Betreuerteam

BUCHTIPP

Das „**Betreuungshandbuch Wirbelsäule**" (14,95 Euro) gibt dir hilfreiche und praxisorientierte Tipps zur Betreuung von Kunden mit Wirbelsäulenbeschwerden. Du erhältst das Buch unter **http://shop.bodylife.com** oder unter der **0721 165-668**.

Ausgangsposition

Endposition

Ausfallschritt auf Balance-Kissen mit Andreas Kofler (Weltmeister, Olympiasieger, Vierschanzentournee-Gewinner)

Beschreibung:
- Ausfallschritt auf zwei Aeropads einnehmen (wenn die Stufe zu schwer ist, dann gerne ohne Zusatzgerät)
- Hände zur Stabilisierung an die Hüfte; Oberkörper gerade halten
- Bei der Übung die Betonung auf die exzentrische Phase (nach unten) legen – wie bei der Landung beim Skispringen

Hinterer Oberschenkel auf dem Flowin mit Manuel Fettner (Weltmeister, österreichischer Staatsmeister)

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:
- Rückenlage auf einer Matte einnehmen
- Ein Bein gestreckt und ein Bein auf dem Flowin abstellen (alternativ kann auch ein Blatt Papier auf einem Parkettboden verwendet werden)
- Hintere Kette stabilisieren und das Bein auf dem Boden nach vorn schieben – der Körper muss dabei angespannt werden
- Im Anschluss das Bein wieder Richtung Körper ziehen

Laterale Kette und Stabilität mit Gregor Schlierenzauer (Olympiasieger, Weltmeister, Vierschanzentournee-Gewinner, Skispringer mit den meisten Weltcup-Siegen)

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung:
- Der Athlet/Kunde nimmt die laterale Kette im Unterarmstütz am Boden ein
- Gesamter Körper muss angespannt sein; der obere Arm stützt sich am Rumpf ab
- DerTrainer nimmt die Beine in die Hand und hebt den Unterkörper. Der Athlet stabilisiert die Position.
- Wenn die Position stabilisiert ist, lässt der Trainer ein Bein los. Der Athlet muss die Position in der Luft halten
- Danach werden wieder beide Beine festgehalten und das andere Bein wird losgelassen

Tipp: Diese Übung ist eine ideale Rumpfstabilisationsübung für den Athletikbereich.

Stephan Müller | ist TÜV-geprüfter Personal Fitness Trainer, mehrfacher Buchautor und Ernährungsberater zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister, u.a. für die österreichischen Skispringer. Der Sportlehrer und Sporttherapeut ist Inhaber des GluckerKolleg, eines der erfolgreichsten Institute, wenn es um Aus- und Weiterbildung von Personal Fitness Trainern und Ernährungsberatern in D, A und CH geht. Als Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V. setzt er sich für die Belange von Personal Fitness Trainern weltweit ein.
www.gluckerkolleg.de, www.pt-lounge.com

Trainer-App:
Vier weitere Übungen & Infos zum Skispringen in deiner **Trainer-App** oder zum **Download** unter www.trainer-magazine.com

Trainer-App: Nur im E-Mag der Trainer-App: Teil 2 „Trainieren mit Ski-Adlern" von Seite 28

Trainieren mit Ski-Adlern

Ausgangsposition

Endposition

Dorsale Kette und Stabilität mit Stefan Kraft (Junioren-Weltmeister)

Beschreibung:
- Gesamten Körper auf den Boden legen
- Hände an den Körper pressen und den ganzen Körper anspannen
- Der Trainer hebt den Athleten bzw. den Kunden mit beiden Händen vom Boden ab
- Der Athlet muss die Körperspannung halten; sobald diese vorhanden ist, lässt der Trainer ein Bein los
- Danach werden beide Beine wieder festgehalten und die andere Seite wird losgelassen. Der Athlet muss hier die Stabilität halten

Tipp: Die Reihenfolge des Loslassens der Beine kann variiert werden.

Ausgangsposition

Endposition

Übung Skispringen Spezial als Wettkampfvorbereitung

Beschreibung:
- Gerade hinstellen und den gesamten Körper anspannen
- Trainer/Partner stellt sich mit den Beinen hinter den Athleten und greift die Hände des Athleten
- Der Athlet kippt den Körper nach vorn (wie beim Skispringen)
- Beide Arme werden durch den Trainer festgehalten
- Wenn der Athlet stabil in der Übung ist, lässt der Trainer einen Arm los und der Athlet muss ausgleichen
- Danach werden wieder beide Arme festgehalten und das Spiel geht von vorn mit dem anderen Arm los

Tipp: Diese Übung ist ideal zur Simulierung der Flugphase beim Skispringen.

INFORMATIONEN ZUM SKISPRINGEN

Beim Skispringen handelt es sich um eine der populärsten Wintersportarten. Die erste Nachricht über Skispringen stammt aus dem Jahr 1796. Als Bestandteil der Olympischen Spiele – seit dem Jahr 1924 – nimmt das Skispringen einen wichtigen Platz im Weltsport ein. Der Sportler fährt mit seinen Ski eine Skisprungschanze hinab, um Geschwindigkeit aufzunehmen, springt am Schanzentisch ab und versucht, möglichst weit zu fliegen. Die Jury bewertet die Weite des Sprungs, die Flughaltung und

die Eleganz der Landung. Die Wettbewerbe finden im Einzelspringen, in der Mannschaft oder im Mixed-Wettbewerb statt.

Folgende Fertigkeiten und Fähigkeiten benötigen die Teilnehmer beim Skispringen:

- Widerstandsresistenz gegenüber großen Temperaturunterschieden von manchmal 40 bis 50 Grad (z.B. Vorbereitung in der Kabine bei plus 20 Grad und der Sprung bei zum Teil minus 20 Grad).
- Statische Muskelarbeit in der Anlaufphase; Schnellkraft, Maximalkraft und Reaktionsvermögen in der Absprungphase sowie sehr gute Stabilität in der Flugphase.
- Gute exzentrische Arbeitsweise mit gleichzeitiger Stabilität und hohem Reaktionsvermögen durch die Unebenheiten auf der Piste.
- Die Fähigkeit, über lange Zeit ein hohes Level an Konzentration mit langen Pausen aufrechtzuerhalten (Unterbrechungen beim Skispringen wegen zu starkem Wind und anderen widrigen Wetterverhältnissen sind keine Seltenheit).
- Ein gutes Verhältnis zwischen gesunder Gewichtsabnahme bzw. optimalem Gewicht und gleichzeitiger Leistungssteigerung müssen in Einklang gebracht werden.

Ausgangsposition

Endposition

Ventrale Kette und Stabilität mit Wolfgang Loitzl und Martin Koch (Olympiasieger und Weltmeister)

Beschreibung:

- Gesamten Körper auf den Boden legen
- Auf den Unterarmen abstützen und den gesamten Körper anspannen
- Trainer hebt die Beine des Athleten bzw. des Kunden vom Boden ab
- Der Athlet muss die Körperspannung halten – sobald diese vorhanden ist, lässt der Trainer ein Bein los
- Danach werden wieder beide Beine festgehalten und die andere Seite wird losgelassen – der Athlet muss hier die Stabilität halten

Tipp: Die Reihenfolge des Loslassens der Beine kann variiert werden

Endposition

Übung exzentrisches Training für die hinteren Oberschenkel mit Andreas Kofler

Beschreibung:

- Kniestand auf einer Matte einnehmen
- Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie
- Arme seitlich am Körper hängen lassen oder in der Hüfte abstützen
- Oberkörper gerade so weit nach vorn neigen, wie der Athlet es sich zutraut
- In der Vorhalteposition stabilisieren
- Trainer kann ein Bein loslassen; der Athlet muss den Körper stabilisieren

Achtung: Diese Übung nur kurz durchführen, da es zu Krämpfen im hinteren Oberschenkel kommen kann (aktive Insuffizienz).

Stephan Müller | ist TÜV-geprüfter Personal Fitness Trainer, mehrfacher Buchautor und Ernährungsberater zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister, u.a. für die österreichischen Skispringer. Der Sportlehrer und Sporttherapeut ist Inhaber des GluckerKolleg, eines der erfolgreichsten Institute, wenn es um Aus- und Weiterbildung von Personal Fitness Trainern und Ernährungsberatern in D, A und CH geht. Als Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V. setzt er sich für die Belange von Personal Fitness Trainern weltweit ein.
www.gluckerkolleg.de, www.pt-lounge.com