



Anton Sebesta ist 40-jährig, Leiter der Sportklinik Birshof Hirslanden in Münchenstein, des Zentrums für Gesundheit, Breiten- und Spitzensport, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner, früher Nationalliga-A-Interclubspieler und N4-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998 bis 2001, aktuell Nationalmannschaft.

sebesta@klinikbirshof.ch

Topfit in die neue Saison

In Zusammenarbeit mit Dr. Anton Sebesta und seinem Team von der Sportklinik Birshof präsentiert Smash auf den folgenden sieben Seiten ein Saisonvorbereitungs-Programm (Kraft und Ausdauer) für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Nach den Festtagen haben sich häufig einige Fettpolster angesetzt. Jetzt wäre sicherlich der richtige Zeitpunkt, um die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen und das überflüssige Gewicht wieder abzutrainieren. Bald werden die Tennisplätze eröffnet und es wäre ideal,

wenn man gut vorbereitet in die Saison einsteigen könnte. Einerseits fühlt man sich besser bei guter Fitness, andererseits können damit Verletzungen vermieden werden. Im Übrigen macht das Tennisspielen viel mehr Spaß, wenn man sich körperlich wohl fühlt.

Hier einige Tipps, wie Sie sich optimal auf die kommende Saison vorbereiten können:

- Arbeiten Sie an Ihrer Grundausdauer. Zweimal pro Woche ein Training von 45 Minuten auf dem Fahrradergometer, einem Ruderergometer oder einem Cross/Elipticaltrainer hilft Ihnen die lange Sommersaison mit vermehrter körperlicher Belastung besser zu überstehen. Falls Ihnen kein entsprechendes Trainingsgerät zur Verfügung steht, können Sie in der freien Natur Nordic-Walken oder Joggen, je nach Ihrem persönlichen Fitness- oder Trainingszustand. Als günstiger «Nebeneffekt» wird beim Ausdauertraining zusätzlich Ihre Fettverbrennung angekurbelt.

- Kräftigen Sie gezielt Ihre Muskulatur. Wichtig, um eine ganzheitliche Fitness zu erlangen, ist, dass Sie für das Programm Übungen für die Beine, Rumpf und Oberkörper auswählen. Auf den nachfolgenden Seiten haben wir ein entsprechendes Vorbereitungsprogramm zur Verbesserung der Kraft und Koordination für Anfänger und Fortgeschrittene zusammengestellt. Die Übungen sollten mindestens zweimal wöchentlich durchgeführt werden. Sie brauchen dazu nichts anderes als ein Frotteetuch und das altbekannte Theraband.

Die Übungen wurden in Zusammenarbeit mit Irene Wyss von der Sportphysiotherapie Hirslanden Klinik Birshof zusammengestellt.

Nun wünschen wir Ihnen ganz viel Spass beim Vorbereitungstraining.



Beginner

1 Übung für die Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsstellung

Die Beine hüftbreit positionieren, Hände in der Taille abstützen, Füsse, Knie und Hüften in einer Linie halten (korrekte Beinachsenstellung, keine X-Beine).

Übungsausführung

Die Knie beugen, das Becken nach hinten und den Oberkörper nach vorne bewegen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Die Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Rücken gestreckt halten (kein Rundrücken), Beinachse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten (keine X-Beine), Knie während der Übung nie ganz strecken.

Wiederholung

Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie mit 10 Kniebeugen angehängt werden.

2 Oberschenkelmuskulatur mit Theraband



Ausgangsstellung

Die Beine hüftbreit positionieren, mit beiden Füßen auf das Theraband stehen und dieses mit den Händen auf Kniehöhe halten.

Übungsausführung

Die Knie gegen den Widerstand des Therabandes strecken und beugen. Bei der Beugung das Becken nach hinten und den Oberkörper nach vorne bewegen. Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Rücken gestreckt (kein Rundrücken) und Beinachse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten (keine X-Beine), die Knie während der Übung nie ganz strecken.

Wiederholung

Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie mit 10 Kniebeugen wiederholt werden. Die Übung kann mit erhöhtem Widerstand des Therabandes (kürzeres Halten) erschwert werden.

3 Bauchmuskeltraining



Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine angestellt, Arme auf Brusthöhe gekreuzt.

Übungsausführung

Den Kopf anheben, dabei bewegt sich das Kinn Richtung Brustbein. Beide Ellbogen gleichzeitig Richtung Becken bewegen und danach wieder in die Ausgangsstellung zurück. Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht

Füsse müssen auf dem Boden bleiben.

Wiederholung

Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, darf eine zweite Serie mit 10 Wiederholungen angehängt werden.

4 Training der Rückenmuskulatur



Ausgangsstellung
Bauchlage, Blick nach unten, Arme und Schulter liegen rechtwinklig neben dem Kopf, Fußspitzen aufgestellt, Knie gestreckt und Pobacken dabei anspannen.

Übungsausführung
Kopf anheben, Schulterblätter Richtung unterer Rücken ziehen und die Arme nach vorne strecken und wieder zurückbewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht
Blick bleibt stets nach unten gerichtet, Schulterblätter während der gesamten Übung stabilisieren, Oberkörper nicht zu weit von der Matte abheben, Beine und Füße bleiben auf dem Boden.

Wiederholung
Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.



5 Training der vorderen Rumpfmuskulatur



Ausgangsstellung
Unterarmstütz, Ellbogen unter Schultergelenken, Knie liegen unter den Hüftgelenken.

Übungsausführung
Knie langsam von der Unterlage abheben und wieder auf den Boden absetzen. Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht
Oberkörper bleibt während der gesamten Übung gerade; Knie nicht zu hoch abheben, Blick stets nach unten gerichtet.

Wiederholung
Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.



6 Training der hinteren Rumpfmuskulatur



Ausgangsstellung
Rückenlage, Beine parallel angestellt; Arme liegen seitlich am Körper.

Übungsausführung
Becken langsam von der Unterlage abheben und wieder zurück in die Ausgangsstellung gehen. Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht
Becken nicht zu hoch abheben (kein Hohlkreuz).

Wiederholung
Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.



7 Vordere Armmuskulatur mit Theraband



Ausgangsstellung
Stand in leichter Kniebeugung (hüftbreit). Theraband unter den Füßen fixieren, Band auf Hüfthöhe halten.

Übungsausführung
Die Oberarme werden am Körper stabilisiert, und die Hände bewegen sich langsam Richtung Schultergelenke, danach wieder in die Ausgangsstellung zurück. Diese Übung 10 Mal wiederholen.

Vorsicht
Schulter nicht hochziehen, Ellbogen nicht überstrecken, Theraband stets angespannt halten.

Wiederholung
Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Übungen) angehängt werden.

8 Hintere Oberarmmuskulatur mit Theraband



Ausgangsstellung
Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Theraband unter dem Gesäss fixieren, das Band hinter dem Kopf halten.

Übungsausführung
Ellbogen gegen den Widerstand des Therabandes strecken und wieder beugen. Diese Übung 10 Mal pro Arm/Seite wiederholen.

Vorsicht
Oberkörper stets gerade halten, Ellbogen nicht überstrecken, das Band bleibt stets gespannt.

Wiederholung
Kann die Übung beschwerdefrei ausgeführt werden, kann eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.

Tennis Urlaub SpAss
Gratis-Katalogbestellung: www.tennisinfo.at



DIE schönsten
TENNISHOTELS
Tel. +43/(0)4274/52106-50