

Stretching

Übungsprogramm für TennisspielerInnen

Nachdem Dr. Anton Sebesta im Smash 7/2004 die für TennisspielerInnen geeignete Stretchingformen aufgezeigt hat, folgt nun das dazugehörige Übungsprogramm.



Anton Sebesta ist 38-jährig, leitender Arzt in der Praxisklinik Rennbahn in Muttenz, dem Kompetenzzentrum für Orthopädie und Sportmedizin, Orthopädischer Chirurg und

Sportmediziner, früher Nat.-A-Interclubspieler für den TC Belvoir, N4-klassiert, aktuell R2-klassiert, Turnierarzt der Swisscom Challenge von 1998 bis 2001, aktuell Natiarzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft.

Eine freie, uneingeschränkte Beweglichkeit, welche durch Stretching erreicht werden kann, ist in jeder Sportart wichtig und im Zusammenspiel mit allen anderen konditionellen Faktoren von elementarer Bedeutung. Massnahmen zur Erhaltung respektive Verbesserung der Beweglichkeit gehören darum auch im Tennis berechtigterweise zum ergänzenden Trainingsprogramm. Sie bilden zusammen mit spezifischen Kraftübungen wie in den letzten Folgen beschrieben die Grundlage zur Verhinderung von muskulären Ungleichgewichten.

Gesichert ist, dass spezifische Dehntechniken sowohl vor wie auch nach dem

Tennis ihren berechtigten Einsatz haben. Die verschiedenen Dehntechniken wurden bereits in der letzten Folge genau beschrieben.

Die Übungsprogramme wurden von der Physiotherapie der Praxisklinik Rennbahn zusammengestellt und von Reto Gloor überarbeitet.

Übungsprogramm

Bei allen Übungen ist es sehr wichtig, auf eine möglichst gerade Rückenhaltung zu achten!

3×10 Sekunden in Dehnung gehen, dazwischen 1 bis 2 Sekunden leicht entspannen.

1 Waden Oberfläche



Ausfallschritt mit gestrecktem hinterem Bein, Ferse bleibt auf dem Boden, Hände stützen gegen vorne ab.

2 Waden Tiefe



Fast gleich wie bei Übung 1. Das **Knie** wird hier jedoch **leicht gebeugt**, die Ferse bleibt immer noch auf dem Boden.

3 Vorderer Oberschenkel



Einbeinstand, die **linke Hand fasst den linken Fuss am Rist** und beugt so das Knie. Hohlkreuz vermeiden! Hüfte nach vorne drehen (Gesäss anspannen).

4 Hüftbeuger



Ausfallschritt, bei dem das Knie des hinteren Beines den Boden berührt und der **Fuss auf die Zehenspitzen** gestellt wird. Der Oberkörper bleibt gerade. Gewichtsverlagerung nach vorne unten.

5 Adduktoren



Seitlicher Ausfallschritt, bei dem die Füße den Boden allerdings immer ganz berühren. Auf der belasteten Seite Knie beugen. Beim belasteten Bein sollte das Knie nicht über die Zehenspitze des Fusses schauen.

6 Hinterer Oberschenkel



Fuss des zu dehrenden Beines **mit der Ferse auf eine erhöhte Unterlage legen**, z.B. Bank. **Bein strecken**, Oberkörper bleibt gerade. Nach vorne orientieren, nicht Körper abdrehen! Gerader Rücken. **Zehen zum Oberkörper ziehen.** Gestreckten Oberkörper nach vorne beugen.

7 Armstrecker



Hinter dem Kopf den gebeugten Ellenbogen des zu dehrenden Armes **mit der anderen Hand greifen und zur Mitte ziehen.** Versuchen, Kopf und Oberkörper so gerade wie möglich zu halten. Man kann zur Hilfe mit der freien Hand auch das Racket von unten her ziehen.

8 Brust



Schulter 90 Grad heben und den **gebeugten Ellbogen mit dem Unterarm gegen einen Widerstand** (Wand, Stange) legen. Mit dem Körper gegen vorne abdrehen, damit eine Spannung in der Brust entsteht.

9 Nacken



Mit der Hand den Kopf auf eine Seite ziehen. Die **andere Hand als Gegenzug in Richtung Boden drücken.** Hilfe: Den Kopf so neigen, als ob jemand das Ohr nach oben ziehen würde.