Kristins Tipp: Rückenfit beim Tischtennis - Teil 1

„Gerade, wenn ich lange spiele und tief in der Grundposition bin oder zum tiefen Topspin ausholen möchte, plagen mich Rückenschmerzen“, klagte einer unserer User kürzlich unter einem Artikel. Mit diesem Problem ist er nicht alleine, weiß Kristin Silbereisen, die nicht nur Tischtennisprofi, sondern auch ausgebildete Physiotherapeutin ist. In ihrer Reihe „Rückenfit beim Tischtennis“ zeigt sie, wie jeder TT-Spieler von einem starken Rücken profitieren kann.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Fast jeder wurde schon einmal von Rückenschmerzen geplagt. Ca. 90 % der Rückenpatienten haben einen tiefen unspezifischen Rückenschmerz. Dies ist nicht zu verwechseln mit einem spezifischen Rückenschmerz, wo ein klares Krankheitsbild des Rückens vorliegt. Die aufgeführten Übungen sind insbesondere für den Tischtennisspieler mit unspezifischen Rückenschmerzen und für diejenigen gedacht, die sich weiterhin fit und beweglich halten wollen.

Als Tischtennisspieler ist die Belastung für den Rücken groß. Eine ständig vorgebeugte Haltung sowie zahlreiche Rumpfdrehungen für Topspinschläge mindern diese Belastung nicht. Wenn man außerdem noch eine sitzende Tätigkeit ausübt, ist es umso wichtiger, die Rückenmuskulatur zu kräftigen und zu stabilisieren. Aber ein gesunder Rücken besteht nicht nur aus einer trainierten Rückenmuskulatur, sondern auch aus einer trainierten Bauch- und Rumpfmuskulatur. Ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur ist enorm wichtig, damit es zu keinen Dysbalancen kommt.

Der erste Teil der Serie „Rückenfit beim Tischtennis“ besteht aus Basisübungen, die als Grundlage für den zweiten Teil dienen. Hier werden nächste Woche gezielte Übungen vorgestellt, mit denen der Rücken bei Rotationsbewegungen (z.B. Öffnung für einen Vorhandtopspin) stabilisiert werden kann.

Hintergrund des Stabilitätstrainings ist, dass die Haltemuskulatur normalerweise jede der ausgeführten Bewegungen koordinieren würde. Da diese aber nicht gut mit Krafttraining an Geräten trainierbar ist und darüber hinaus bei sitzenden Tätigkeiten meist verkümmert, ist das Stabilitätstraining ein effektives Mittel, um die Haltemuskulatur zu aktivieren, die auch die Instabilität des Körpers ausgleichen muss.

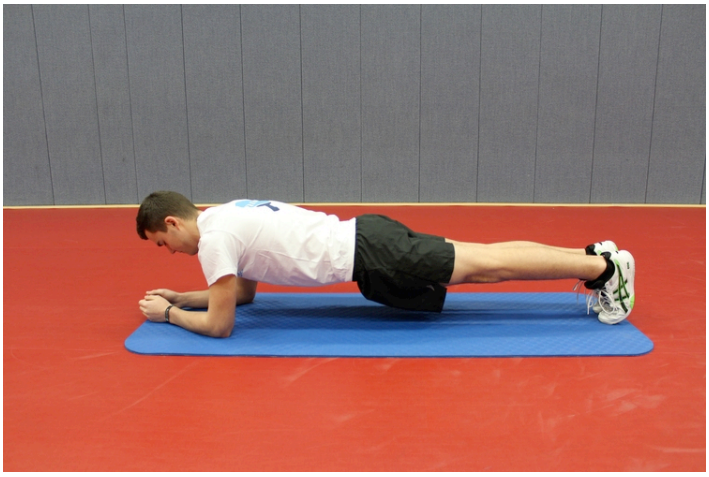
Alle Übungen können Sie ohne Hilfsmittel und überall durchführen. Sie sind perfekt

für ein kurzes Training vor dem Tischtennis oder nach dem Training geeignet und können auch für Kinder und Jugendliche übernommen werden. Die Schwierigkeitsgrade können Sie sich selbst nach eigenem Einschätzen einteilen. Optimal wäre es, wenn Sie die Übungen dreimal pro Woche durchführen könnten.

Übungen mit Vorschlägen für Wiederholungen:

Übung 1 (Unteramstütz)
- Einsteiger: 3x 30 sek
- Fortgeschrittener: 3x 45 sek
- Athlet: 3x 1 min

Tipp: Kopf, Brust- und Lendenwirbelsäule und Becken bilden eine Gerade.
Variante: Füße abwechselnd kurz abheben.
Was wird angesprochen: Rumpfmuskulatur (besonders Bauchmusk.)

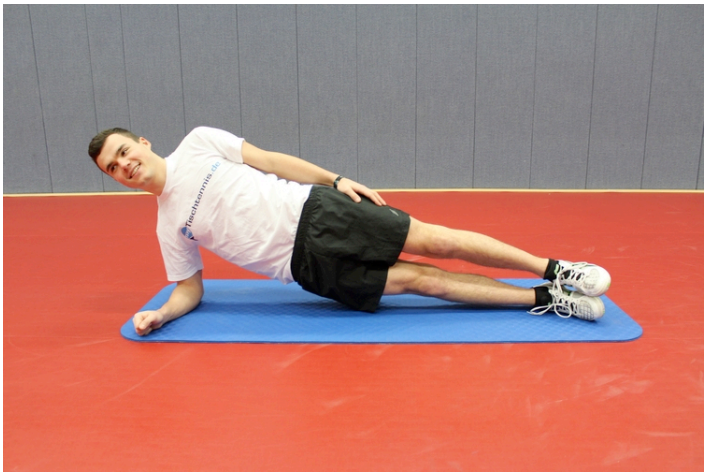


Übung 2 (Seitstütz)
- Einsteiger: 3x 30 sek
- Fortgeschrittener: 3x 45 sek
- Athlet: 3x 1 min

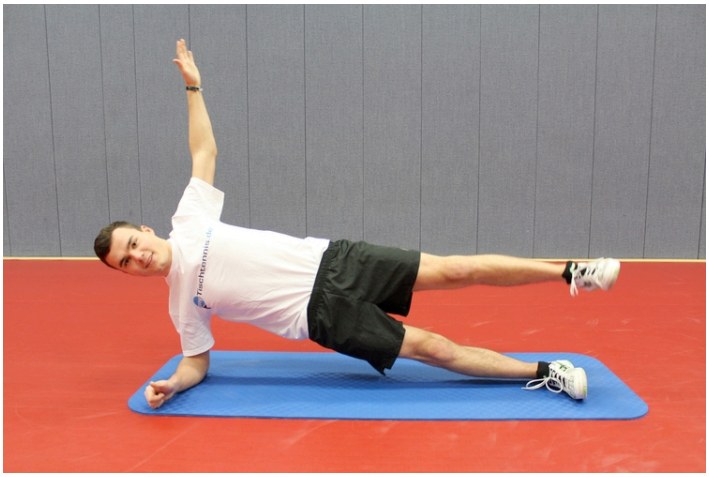
Tipp: Becken oben lassen.
Variante: Auf den Knien (einfach), auf den Füßen (schwieriger), oberes Bein und oberen Arm abheben (für Experten).
Was wird angesprochen: Rumpfmuskulatur (besonders seitliche Rumpfmusk.)

Variante 1:

Variante 2:



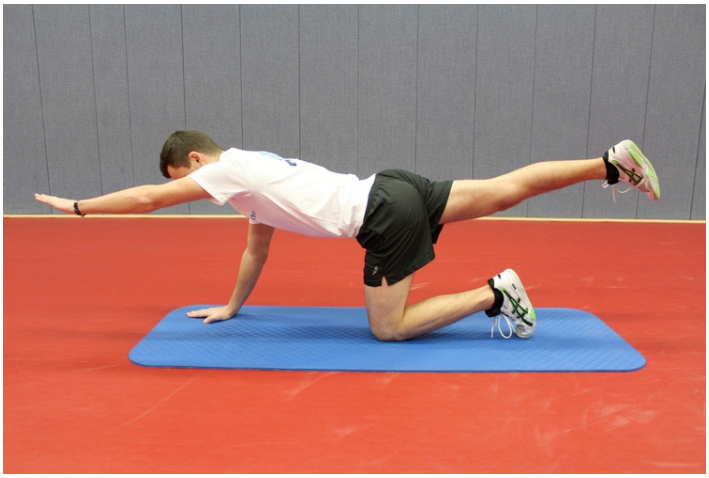
Variante 3:



Übung 3: (Vierfüßlerstand)

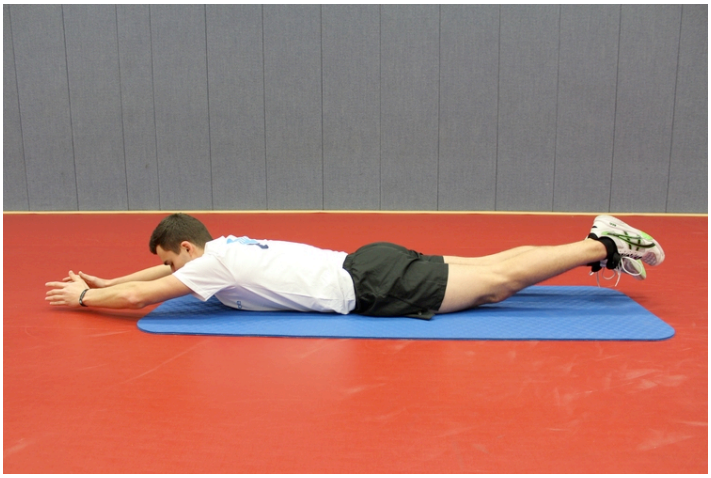
- Einsteiger: pro Seite 3x 10
- Fortgeschrittener: pro Seite 3x 15
- Athlet : pro Seite 3x 20

Tipp: Aus dem Vierfüßlerstand diagonal Arm und Bein strecken, danach berühren sich Ellenbogen und Knie unter dem Körper. Der Rücken sowie das Becken bleiben stabil, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
Was wird angesprochen: Rückenstrecker



Übung 4: (Rückenstrecker)
- Einsteiger: 3x 30 sek
- Fortgeschrittener: 3x 45 sek
- Athlet: 3x 1 min

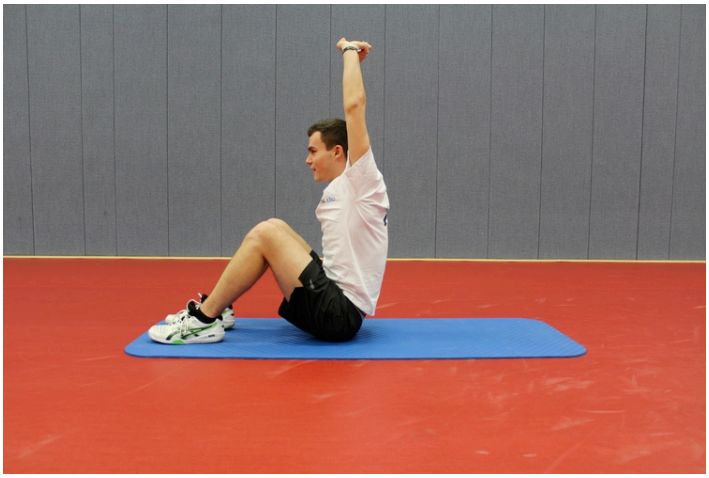
Tipp: Arme und Beine heben ab und machen kleine Auf- und Abwärtsbewegungen, Spannung im ganzen Körper aufrecht halten.
Variante: Mit kleinen Gewichten kann man die Belastung erhöhen.
Was wird angesprochen: Rückenmuskulatur



Übung 5: (Bauchmuskelaktivierung mit Streckung der LWS und BWS)

- Einsteiger: 3x 10
- Fortgeschrittener: 3x 15
- Athlet : 3x 20

Tipp: Beine sind angestellt, aus dieser Position nun nach oben kommen und die Lendenwirbelsäule und Brustwirbelsäule bewusst strecken.
Variante: Mit einem Zusatzgewicht gestaltet sich die Übung schwieriger.
Was wird angesprochen: Bauchmuskulatur sowie der untere und obere Rücken
Meine persönliche Lieblingsübung, da man durch diese Übung aus der vorgebeugten Haltung wieder herausgeholt und dazu noch die Bauchmuskulatur aktiviert wird.



Kristin Silbereisen ist nicht nur Nationalspielerin und amtierende Deutsche Meisterin, sondern auch ausgebildete Physiotherapeutin. Die 31-Jährige arbeitet neben ihren Verpflichtungen als Profisportlerin in der Praxis Nauert in Düsseldorf und bietet dort auch Physiotherapie speziell für Golfer an: www.golfphysiotherapie.de.

(Kristin Silbereisen)