

Kristins Tipp: Rückenfit beim Tischtennis - Teil 2

Ein starker Rücken kann jedem Tischtennispieler helfen. Das weiß Kristin Silbereisen nicht nur, weil sie die Nummer 50 der Welt ist, sondern auch weil sie eine Ausbildung zur Physiotherapeutin abgeschlossen hat. Im zweiten Teil ihrer Trainingstippreihe „Rückenfit beim Tischtennis“ baut sie auf den grundlegenden Übungen aus dem ersten Teil auf und arbeitet nun daran, den Rücken in Rotation zu stärken.

"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

Warum ist es so wichtig, den Rücken bzw. die Wirbelsäule in Rotation stabilisieren zu können? Im Tischtennis kann man sich bis auf den Aufschlag für keinen Schlag frei entscheiden. Man muss immer in der Lage sein, auf den Schlag des Gegners reagieren zu können. Innerhalb von Bruchteilen einer Sekunde muss man den Körper und die Gelenke in die richtige Position bringen, um einen Schlag ausführen zu können. Der Körper hat innerhalb dieser Millisekunden keine Zeit, erst den Befehl des Gehirns abzuwarten und dann die Rücken- und Rumpfmuskulatur anzuspannen. Denn dann wäre der Ball schon an uns vorbei, bevor wir den Schlag ausgeführt haben. Somit muss der Körper dies automatisch tun können. Um aber etwas automatisiert ausführen zu können, muss man üben, üben und üben.

Um dies möglichst praxisnah bzw. „tischtennisnah“ zu trainieren, bieten sich Übungen an, in denen die Wirbelsäule bei Bewegung stabilisiert werden muss. Das sind nämlich genau die Bewegungen, die wir beim Tischtennis brauchen. Zum Beispiel eine Öffnung des Rumpfes, wenn der Ball überraschend auf die Mitte platziert wird, oder ein Eröffnungsball aus tiefer Vorhand oder Rückhand. Ohne einen stabilen Rücken in diesen Bewegungen kann es dauerhaft bei gerade diesen Schlägen zu Schmerzen kommen.

Mit folgenden Übungen können Sie trainieren, wie man die Wirbelsäule während der Bewegung stabilisieren kann. Zusätzlich darf man die Beinmuskulatur nicht außer Acht lassen, denn diese kann insbesondere den unteren Rücken entlasten.

Wie beim ersten Teil gilt, dass Sie alle Übungen ohne Hilfsmittel und überall durchführen können. Sie sind perfekt für ein kurzes Training vor dem Tischtennis oder nach dem Training. Den Schwierigkeitsgrad können Sie selbst nach eigenem Einschätzen einteilen. Optimal wäre es, wenn Sie die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche durchführen würden.

Vorschläge für Wiederholungen:

Übung 1 (Brücke)

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

Tipp: Becken in Verlängerung der Wirbelsäule, beim Anheben und beim Runtergehen wird das Gesäß nicht komplett abgelegt.

Variante: Nur ein Bein ist aufgestellt und das andere ist gestreckt.

Was wird angesprochen: hintere Oberschenkelmuskulatur sowie die untere Rückenmuskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich.



Übung 2 (Unterarmstütz mit Öffnung des Rumpfes)

- Einsteiger: 3x10 Wdhlg. (pro Seite 5x)
- Fortgeschrittener: 3x 16 Wdhlg. (pro Seite 8x)
- Athlet: 3x 20 Wdhlg. (pro Seite 10x)

Tipp: Die Drehung passiert, so gut es geht, über den Rumpf, die Beinposition verändert sich nicht.

Variante: Wiederholungszahl erhöhen.

Was wird angesprochen: dynamische und statische Rumpfmuskulatur (besonders Bauchmuskulatur) sowie die Rotation der Wirbelsäule.



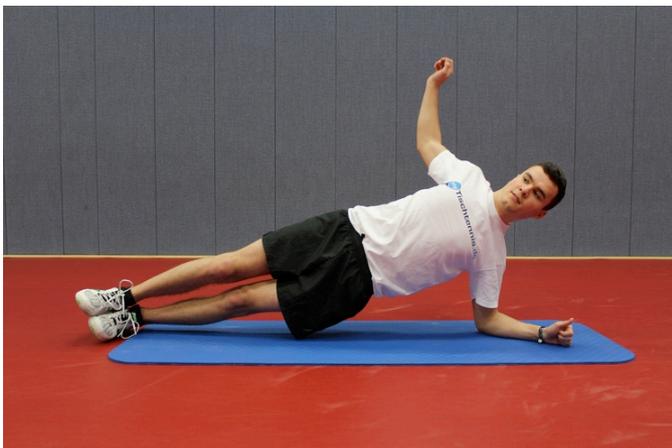
Übung 3 (Seitstütz mit Durchgreifen)

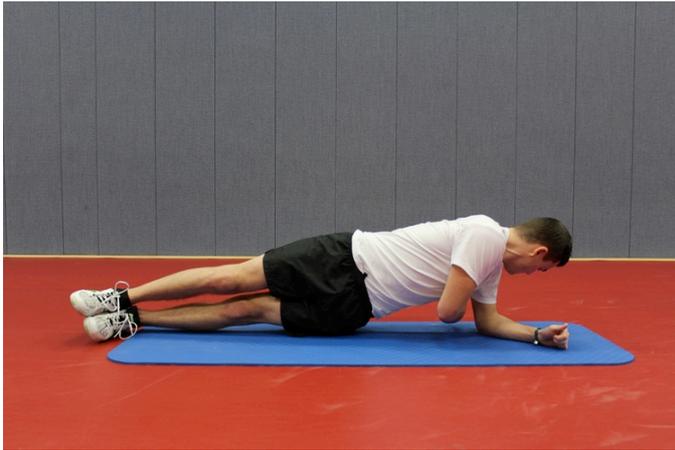
- Einsteiger: 3x 10 Wdhlg. (pro Seite 5x)
- Fortgeschrittener: 3x16 Wdhlg. (pro Seite 8x)
- Athlet: 3x 20 Wdhlg. (pro Seite 10x)

Tipp: Becken oben lassen.

Variante: Mit einer Kurzhantel in der Hand die Intensität erhöhen.

Was wird angesprochen: dynamische und statische Rumpfmuskulatur (besonders seitliche Rumpfmuskulatur) sowie die Rotation der Wirbelsäule.





Übung 4 (Ausfallschritt mit Rumpfdrehung)

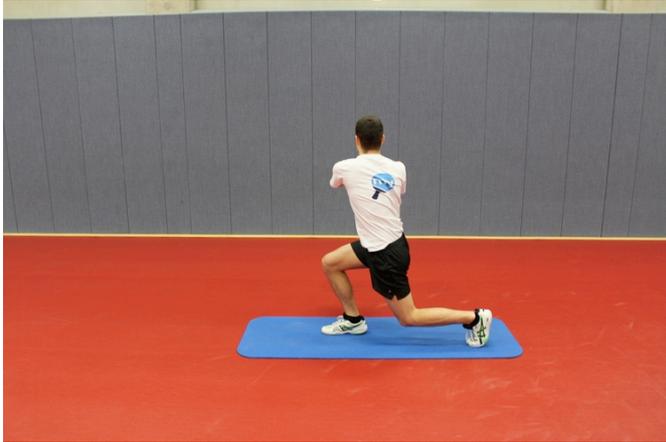
- Einsteiger: 3x 10 Wdhlg. (pro Seite 5x)
- Fortgeschrittener: 3x 16 Wdhlg. (pro Seite 8x)
- Athlet: 3x 20 Wdhlg. (pro Seite 10x)

Tipp: Erst den Stand stabilisieren und dann die Rotation durchführen, kein schnelles Tempo.

Variante: Mit einem schweren Medizinball oder ähnlichem kann die Intensität erhöht werden; je gestreckter die Arme, desto schwieriger ist die Übungsausführung.

Was wird angesprochen: komplette Bein- und Gesäßmuskulatur mit einer Stabilisierung der Wirbelsäule bei Rotation.





Übung 5 (Wandhocke)

- Einsteiger: 3x 1 min
- Fortgeschrittener: 3x 2 min
- Athlet: 3x 3 min und mehr

Tipp: 90 Grad-Regel (Hüfte mit Oberkörper im 90 Grad-Winkel, sowie Knie 90 Grad); Rücken bleibt an der Wand.

Variante: Eine Hantelscheibe auf dem Oberschenkel erhöht die Intensität.

Was wird angesprochen: Beinmuskulatur (besonders Oberschenkelvorderseite).



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)