

Fitnessstipp: Saisonvorbereitung an der frischen Luft

Sommer. Sonne. Saisonvorbereitung. Die Tischtennis-Schule Zugbrücke Grenzau übernimmt das Thema „Fitness“ in unserem neuen Trainingsbereich und hat zusammen mit Björn Kafka Übungen für Sie zusammengestellt, die sich in der freien Natur, jederzeit mit dem eigenen Körpergewicht durchführen lassen können. Die optimale Saisonvorbereitung, bevor das Wetter einen wieder in die Turnhalle zwingt!

"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

Björn Kafka arbeitete lange als Redakteur bei bekannten Sportzeitschriften und hat mehrere Bücher zum Thema ‚Functional Fitness‘ geschrieben. Kafkas Ansatz: „Wieso ist Funktionelles Training so gut? Klare Antwort: Funktionelles Training bereitet den Körper auf die Wirklichkeit vor. Es wird der komplette Athlet gefordert, der Mensch mit all seinen Fähigkeiten.“

Hier sind tolle Übungen für Tischtennispieler - für unterwegs oder auch in der Halle:

Hocksprung - Herzkreislauf-Kracher und Explosivität in einem

1} Stehen Sie etwas über schulterbreit. Das Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen. Die Fußspitzen zeigen in dieselbe Richtung wie die Knie. Blick geradeaus, Rücken gerade. Arme vor der Brust. Jetzt schnell Becken absenken, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden stehen.

2} Danach explosiv hochspringen und die Knie Richtung Brust ziehen. Nach der Landung sofort wieder springen.

TIPP: Die Übung wird durch eine kurze Bodenkontaktzeit sehr anstrengend. Arbeiten Sie deshalb an der Geschwindigkeit bei dieser Übung.

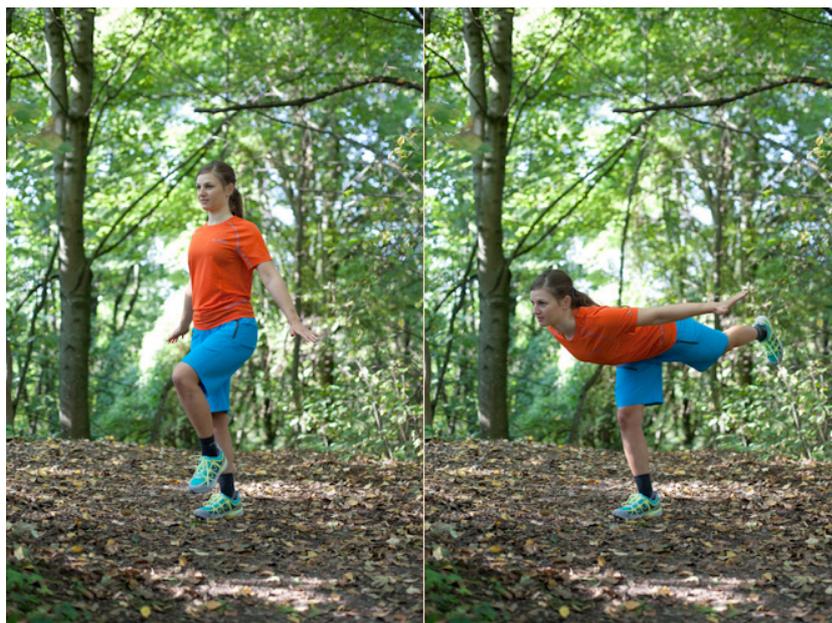


Standwaage - Simpel und effektiv, um Balance und Kraft zu verbessern.

1} Stehen Sie gerade. Die Füße schulterbreit. Die Arme seitlich abgestellt. Heben Sie das linke Bein leicht an.

2} Senken Sie den Oberkörper nach vorn, bis Arme, Oberkörper und Beine waagrecht zum Boden stehen. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden. Danach Beinwechsel.

TIPP: Lassen Sie sich anfangs in der Endposition von jemandem kontrollieren – dadurch vermeiden Sie Fehlhaltungen.



Der schnelle Weg, um Arm- und Rumpfmuskulatur zu stärken

1} Stellen Sie die Zehenspitzen auf die Bank. Die Füße schulterbreit. Die Hände auf dem Boden etwas über schulterbreit aufstellen und in einer Linie mit der Schulter positionieren. Beine, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Gerade.

2} Senken Sie den Oberkörper kontrolliert ab. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen oder einen Buckel machen. Spannen Sie permanent Gesäß und Bauch an.



*Mehr wertvolle Tipps, professionelles Training am Wochenende oder ganze Trainingswochen mit dem Wohlfühlfaktor eines ****Hotels? All das erwartet Sie in der Butterfly Tischtennis Schule Zugbrücke Grenzau... Vielleicht wollen Sie die nächsten Ferien für ein Trainingslager nutzen?! Mehr Infos auf: www.zugbruecke.de*

(Quelle: Buch Functional Fitness Outdoor von B. Kafka)