



Trainer-App: Vier weitere Übungen und mehr Informationen über Tischtennis findet ihr in unserem TRAINER-E-Mag.

Erfolgreich punkten

Funktionelles Training für Tischtennisspieler



Elke Schall-Süß und Christian Süß sind das erfolgreichste Tischtennispaar Deutschlands: mehrfach Europameister, Champions-League-Sieger, Deutsche Meister und Pokalsieger. Zusammen mit Stephan Müller geben sie wertvolle Tipps fürs funktionelle Training von Tischtennisspielern.

Ein wichtiger Bestandteil eines ausgewogenen Tischtennisstrainings und der gezeigten Übungen ist ein stabiles Schultergelenk. Hierfür ist es wichtig, sowohl statisch als auch dynamisch die gelenkumspannende Muskulatur zu kräftigen. Für eine gute Grundstabilität im Körper und in der Schulter eignen sich folgenden Übungen:

Abduktion Stabilisation in den Schlingen

Beschreibung:

- seitlich zur Schlinge stehen
- den Arm strecken, Ellenbogen leicht beugen
- Hand greift die Schlinge fest
- Körper in Richtung Schlinge fallen lassen
- durch Adduktion des Armes zurück in den Stand



Ausgangsposition



Endposition

Foto: jurra8/shutterstock.com

BÜCHERSHOP

Das „**Betreuungshandbuch Schulter**“ (14,95 Euro) gibt hilfreiche und praxisorientierte Tipps zur Betreuung von Kunden mit Schulterproblemen, wie häufige Luxationen, Impingement, Supraspinatussehnen- und Bizepssehnen Syndrom. Erhältlich ist das Buch unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. 0721 165-668.



Ausgangsposition



Endposition

Deltadrücken mit Kurzhanteln

Beschreibung:

- auf einen Stuhl setzen
- Arme unterhalb des Kinns stark beugen
- Arme abduzieren, gleichzeitig die Unterarme außenrotieren
- Endposition: mit den Handflächen nach vorne, dabei die Hanteln knapp über der Stirn halten (Ellenbogenwinkel circa 90 Grad)
- Stabilisatoren im Schultergelenk aktivieren

Außenrotation in 90-Grad-Abduktionsstellung stehend

Beschreibung:

- Arm in 90-Grad-Abduktionsstellung halten
- Oberarm aktiv fixieren
- Arm außenrotieren
- Tube kommt von vorne unten
- Dreipunktbelastung; der Körper muss bei der Übung stabilisiert werden

Hinweis: Der freie Arm kann zur Kontrolle der Lendenlordose an die Lendenwirbelsäule gelegt werden.



Ausgangsposition



Endposition

Christian Süß

- Sieger Czech Open 2012
 - mehrfacher Deutscher Einzel- und Mannschaftsmeister sowie Pokalsieger
 - mehrfacher ETTU-Cup-Sieger
 - Vize-Mannschaftsweltmeister sowie Vizeweltmeister im Doppel
 - mehrfacher Champions-League-Sieger
 - mehrfacher Grand-Finals-Sieger im Doppel (mit Timo Boll)
 - mehrfacher Europameister Mannschaft und im Doppel (mit Timo Boll)
 - Silbermedaille Olympische Spiele 2008 mit der Mannschaft
- Mehr Infos: www.christian-suess.de

Elke Schall-Süß

- mehrfache Europameisterin im Doppel und mit der Mannschaft
 - WM-Dritte mit der Damenmannschaft
 - fünffache Teilnahme an Olympischen Spielen
 - siebenfache Gewinnerin der Europaliga
 - mehrfache Deutsche Meisterin im Mixed sowie im Einzel
 - Gewinn des Bundesranglistenturniers DTTB-TOP-12
 - mehrfache „Tischtennispielerin des Jahres“
 - Trainerin des hessischen Landeskader
- Mehr Infos: www.elke-schall.de



Stephan Müller | Ernährungsberater, PT zahlreicher Olympiasieger, Weltmeister und Top-Sportler (u.a. der österreichischen Skisprungnationalmannschaft), Inhaber GluckerKolleg, Coaching-Zentrum und PT Lounge GmbH sowie mehrfacher Buchautor, Mitglied im Vorstand des BPT e.V.
www.gluckerkolleg.de; www.pt-lounge.com