



Funktionelles Training für Fußballer

In dieser TRAINER-Ausgabe präsentiert Stephan Müller vom GuckerKolleg ein weiteres funktionelles Training mit einer Spitzensportlerin: Nadine Angerer. Sie ist unter anderem Welt- und Europameisterin und eine der erfolgreichsten Fußballspielerinnen der Welt (siehe Autorenkasten). Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Stabilität der Kniegelenke.

Training mit Fußballweltmeisterin Nadine Angerer

Nadine Angerer

- 2-fache Weltmeisterin
- 4-fache Europameisterin
- 3-fache Bronzemedaille-Gewinnerin bei Olympischen Spielen
- Welttorhüterin 2007
- UEFA-Cup-Siegerin
- mehrfache Deutsche Meisterin und Pokalsiegerin
- Staatlich geprüfte Physiotherapeutin
- Inhaberin B-Lizenz des DFB
- www.angerer-nadine.de

Nadine Angerer ist nicht nur Fußballerin, sondern auch als Physiotherapeutin und Fitnesstrainerin tätig. In diesem Artikel gibt sie, zusammen mit Stephan Müller, wertvolle Tipps und zeigt Übungen, die die Stabilität der Kniegelenke sowohl im Leistungs- als auch Freizeitsport deutlich verbessern. Weitere Tipps und Übungen für ein stabiles Kniegelenk sind im „Betreuungshandbuch Knie“ (siehe Kasten Buchtipp Seite 13) zu finden.

Für ein stabiles Kniegelenk ist es notwendig, alle gelenkumspannenden Muskeln sowohl statisch als auch dynamisch zu kräftigen. Als Einstieg für eine gute Grundstabilität des Körpers und der Knie eignet sich die folgende Übung.



Ausgangsposition



Endposition

Kniebeugen für eine optimale Stabilisation

Beschreibung:

- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen (hierfür Ballen, Ferse und Außenkante des Fußes gleichmäßig und optimal belasten)
- Tube an einer Seite anbringen und mit einer Hand festhalten
- Aus der geraden Körperhaltung in eine Hockposition gehen (dabei Gesäß nach hinten schieben, wie wenn Du auf einem Stuhl sitzt)
- Oberkörper nach vorne beugen
- Knie bleiben bei der Übung hinter den Fußspitzen
- Durch den einseitigen Zug auf den Oberkörper kommt es zu einer Aktivierung der Stabilisatoren im Rumpf (z.B. des M. erector spinae und der Fascia thoracolumbalis). Die Stärke des Tubes kann je nach Leistungsstand variiert werden.
- Möchtest Du mehr Herausforderungen, dann benutze eine instabile Unterlage, so wie hier bei Nadine!



BUCHTIPP

Mit dem „Betreuungshandbuch Knie“ (14,95 Euro) bieten die Autoren ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für die Betreuung von Kunden mit Kniebeschwerden unter den Gesichtspunkten Therapie, Training, Ernährung und Psychosomatik.

Bestellungen unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. 0721 165-668.



Ausgangsposition



Zwischenposition



Endposition

Kniebeugen mit Betonung der exzentrischen Phase

Beschreibung:

- Die Belastung auf ein Bein verlagern und anderes Bein vom Boden nehmen
- Mit dem Standbein langsam in die Knie gehen. Das Spielbein bleibt weg vom Boden (ca. 4 Sek. Zeit nehmen)
- Wenn Du in der Sitzposition bist, setze das Spielbein auf den Boden auf und belaste beide Beine gleichmäßig

- Mit beiden Beinen wieder nach oben kommen (ca. 2 Sekunden dafür Zeit nehmen)
- Wünschst Du eine höhere Belastung, dann wiederhole diese Übung immer mit dem gleichen Bein. Um die Belastung zu reduzieren, wechsele nach jeder Wiederholung das Standbein. Durch diese Übung wird die Gelenkstabilität im Knie erhöht. Die Übung ist überall durchführbar!

KOMPLEXERE AUFBAUÜBUNGEN

Wenn die Grundstabilität vorhanden ist, sind folgende Übungen sinnvoll, um das Knie zu kräftigen:

Beinstreckung stehend mit Tube



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Kurzer Fuß nach Janda (siehe erste Übung)
- Fixierte physiologische Lordose einnehmen u. halten
- Bein aktiv von hinten nach vorne bringen (wie beim Abschlag im Fußball)
- Stabilität muss gehalten werden!
- Die gestreckte Position hat den Vorteil, dass die Beinstreckung aus der optimalen Vordehnung des Oberschenkels

heraus erfolgt. Durch diese Übung wird eine aktive Insuffizienz im M. rectus femoris vermieden. (Erklärung zur aktiven Insuffizienz siehe „Betreuungshandbuch Knie“ auf Seite 12.)

- Um die Übung zu erleichtern, kann auch ohne einen instabilen Untergrund gearbeitet werden.
- Sollte kein Partner zur Verfügung stehen, kann das Tube an der Wand befestigt werden

Ausfallschritt im Schlingensystem (Schlinge vorne und hinten angebracht)



Schlinge vorne angebracht



Schlinge hinten angebracht

Beschreibung:

- Ausfallschritt einnehmen und Oberkörper stabilisieren
- Vorderes Bein oder hinteres Bein in die Schlinge bringen (je nach Variante)
- Belastung auf das vordere oder hintere Bein nehmen
- So weit in die Knie gehen, wie es stabilisiert werden kann (maximal ca. 90 Grad)
- Gut trainierte Personen können bei dieser Übung die Augen geschlossen halten oder es kann unter dem Standbein eine instabile Unterlage benutzt werden.

PARTNERÜBUNGEN

Einbeinstand auf einem instabilen Untergrund mit Zug von außen

Beschreibung:

- Kurzer Fuß nach Janda einnehmen und die Lordose physiologisch fixieren
- Auf einem Bein stabilisieren
- Der Trainer zieht mit dem Band/Tube nach außen (das Tube je nach Schweregrad oberhalb oder unterhalb des Kniegelenks anbringen)
- Der Trainierende muss die Position stabilisieren
- Das Spielbein geht dabei nach vorne und nach hinten



Ausgangsposition



Endposition

Übung mit dem Medizinball und gleichzeitiger Stabilität



Ausgangsposition



Mittelposition

Beschreibung:

- Eine fixierte physiologische Lordose einnehmen
- Beide Beine gleichmäßig belasten
- Der Trainierende geht leicht in die Knie und bekommt einen Medizinball zugeworfen
- Der Trainierende muss die Position stabilisieren und wenn er stabil steht, den Ball wieder an den Trainer zurückwerfen

Zu den Autoren

Stephan Müller

- Inhaber GuckerKolleg, Coaching-Zentrum für Trainer und PT Lounge GmbH
- Mehrfacher Buchautor
- Vorstand des VAPT e.V. (Verband ausgebildeter Personal Fitness Trainer)
- Ernährungsberater und Personal Fitness Trainer zahlreicher Olympiasieger und Weltmeister
- www.pt-lounge.com, www.gucker.de



Nadine Angerer

- 2-fache Weltmeisterin
- 4-fache Europameisterin
- 3-fache Bronzemedailien-Gewinnerin bei Olympischen Spielen
- Welttorhüterin 2007
- UEFA-Cup-Siegerin
- mehrfache Deutsche Meisterin und Pokalsiegerin
- Staatlich geprüfte Physiotherapeutin
- Inhaberin B-Lizenz des DFB
- www.angerer-nadine.de