

Ein bissiges Trainingprogramm hat jede Menge Biss - und verbessert ganz, dass alle Faktoren Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit verbessert. geht's um alles: **KRAFT, AUSDAUER, BE-**

IN ALLEN BEREICHEN BESSER

Bei diesem Workout geht es um alles: „Die körperliche Leistungsfähigkeit setzt sich aus fünf grundlegenden motorischen Fähigkeiten zusammen“, erklärt Stephan Geisler, Fitnesstrainer-Ausbilder und Dozent an der Sporthochschule Köln. Sie alle sind am Gelingen jeder Bewegung beteiligt: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen. „Erst wenn alle fünf Fähigkeiten entwickelt sind, sind Sie in der Lage, optimale, ökonomische Bewegungen auszuführen“, so Geisler. Für uns hat er fünf Tests zusammen gestellt - damit Sie sehen wo Sie stehen. Dazu gibt's jede Menge Tipps und die besten Übungen, wie Sie sich in der gewünschten Disziplin verbessern. Auf das Sie dieses Jahr unschlag-

» BRINGEN SIE IHRE **AUSDAUER** AUF TOUREN

» GESCHULTE **KOORDINATION** AUF SCHRITT

» MIT GESTEIGERTER **KRAFT** ALLES REISSEN

» BESSER IM SPORT DANK **BEWEGLICHKEIT**

» MIT MEHR **SCHNELLIGKEIT** DURCHSTARTEN

ENDLICH MEHR AUSDAUER

↘ Ausdauer meint die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Körpers. Sie ist bei allen Sportarten leistungsrelevant. „Trainiert minimieren Sie das Verletzungsrisiko, stärken Ihr Immunsystem und sind auch psychisch belastbarer“, sagt Geisler.

Drei Tipps für mehr Ausdauer:
 ---Training abwechslungsreich gestalten: Fahrtenspiele, Bergauf- und Berabläufe sowie Steigerungs-läufe (am Ende) einbauen.
 ---Regelmäßig trainieren, wenigstens ein bis zwei Mal pro Woche.
 ---Umsteigen: Nutzen Sie auch andere Ausdauer-Disziplinen, z.B. Radfahren, Schwimmen, Skaten oder Skilanglauf.

TESTANWEISUNG

Stellen Sie sich vor eine Treppenstufe. Dann: Einen Fuß eine Stufe rauf, den zweiten hinterher, wieder mit einem Fuß runter, den zweiten auch zurück (=ein Durchgang). Das Ganze führen Sie 3 Minuten lang durch (Tempo: 2 Durchgänge/5 sec). Im Anschluss 30 sec. sitzend Pause, dann den Puls/Minute messen.

TESTERGEBNIS				
Altersgruppen (Jahre)				
	20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	< 74	< 78	< 80	< 82
gut	74-80	78-82	80-84	82-86
mittel	82-84	84-86	86-88	88-90
schwach	86-94	88-94	90-98	92-98
sehr schwach	> 94	> 94	> 98	> 98



VERBESSERTERTE KO- ORDINATION

↘ Koordination meint Prozesse der Bewegungssteuerung. Dazu gehören diverse Fähigkeiten, u.a. Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit (z.B. auch gegenüber einem Ball). „Je besser geschult, umso leichter können Sie neue Bewegungsabläufe erlernen und auch in anderen Sportarten erfolgreich werden“, so Geisler.

Drei Koordinations-Tipps:
 ---Koordinative Übungen zu Trainingsbeginn durchführen (Kondition und Aufmerksamkeit optimal).
 ---Verschiedene Arten labiler Untergründe ausprobieren - zur Not reicht auch ein Kissen.

TESTANWEISUNG

Messung der Gleichgewichtsfähigkeit: Stellen Sie sich auf ein Bein. Die Sohle des anderen Fußes an das Knie des Standbeins legen. Arme waagrecht zur Seite strecken. Augen schließen, so lange wie möglich auf einem Bein halten. Einen zweiten Versuch führen Sie auf dem anderen Bein durch. Der bessere Wert zählt.

TESTERGEBNIS				
Altersgruppen (Jahre)				
	20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	> 20	> 18	> 17	> 14
gut	14-20	12-18	11-17	9-14
mittel	6-13	5-11	5-10	2-8
schwach	2-5	1-4	1-4	1
sehr schwach	0-1	0	0	0



Ⓢ JUMPING JACKS

Ausdauer fördernd, kräftigt Beine und Schultern

1) Gerade hinstellen, Arme locker am Körper. 2) Beidbeinig hochspringen, Beine auseinander und Arme über den Kopf führen. Aus breitem Stand erneut hochspringen, Arme dabei runter und Füße zusammenführen. **3 x 3 Minuten, dazwischen je 1 Minute Pause**



Ⓢ SEILSPRINGEN

Ausdauer fördernd, kräftigt den ganzen Körper

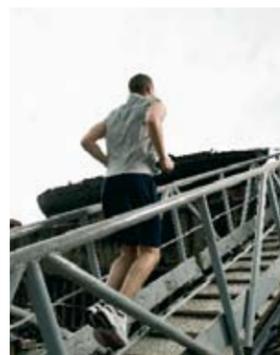
Gerade hinstellen, Füße geschlossen. Mit beiden Händen Seilgriffe halten (optimale Länge: mittig aufs Seil treten, Unterarme mit Griffen mind. parallel zum Boden). Locker Springen bzw. durchs Seil durchsteigen **Wenigstens 20 Minuten am Stück**

Ⓢ RICOCHETS

Ausdauer und Koordination fördernd

Stellen Sie sich vor eine Treppe (Füße geschlossen, Arme leicht angewinkelt). Nun leicht und kontrolliert beidbeinig von Stufe zu Stufe hochspringen - es kommt nicht aufs Tempo an. Das Runtergehen als Kurzpause nutzen oder wahlweise runterlaufen.

Alternative: Treppen- oder Berglauf. **15 Minuten vor(???) dem Lauftraining**



Ⓢ WANDPRELLEN AUF WACKELBRETT

schult u.a. die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

1) Stellen Sie sich beidbeinig auf ein Wackelbrett, halten Sie einen mittelschweren Medizinball (2,5 kg) vor die Brust (Ellenbogen nach außen, Handflächen nach vorn). 2) Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen. Gleichgewicht halten. Fortgeschrittene versuchen es auf einem Bein. **3 Sätze á 15 Wiederholungen**



Ⓢ EINBEINSTAND

trainiert das Gleichgewicht

Stellen Sie sich mit einem Bein auf einen Therapiekeisel. Das andere Bein leicht anwinkeln, die Arme zur Gleichgewichtsstabilisation nutzen. Oberkörper bleibt gerade.

3 Durchgänge pro Bein so lange wie möglich halten (Max.: 1 Minute)



Ⓢ HINDERNISLAUF

schult u.a. die Koordination der Bein- und Armbewegung

Vor eine Abfolge von mind. 8 Hindernissen stellen, die Sie mit Laufschritten übersteigen können (z. B. Autoreifen oder ausgediente Eisenbahn-Schwellen). Schritt für Schritt jeweils ein Hindernis laufend übersteigen. **8-10 Durchgänge mit kurzer Pause**

UNGEAHNTE KRAFT ENTWICKELN

➔ Muskelkraft hält den Körper aufrecht und ist Voraussetzung für jede Art von Bewegung. Ob langes Laufen, schnelles Schwimmen oder blitzartige (Re-)Aktionen beim Fußball: Ohne Muskelkraft lassen sich auch keine technisch-konditionellen Fähigkeiten entwickeln.

Es gibt unterschiedliche Arten von Kraft: die **Maximalkraft** ist die höchstmögliche Kraft, die der Körper willkürlich einmalig aufbringen kann. „Sie wird mit hohen Gewichten bei wenigen Wiederholungen trainiert“, erklärt Geisler. Die **Kraftausdauer** verbessert die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Körpers bei „lang“ andauernden Kraftleistungen. Geisler: „Diese Kraftform trainiert man üblicherweise mit normalem Hanteltraining.“ **Schnellkraft** wiederum bezeichnet die Fähigkeit,

den Körper oder Teile davon bzw. Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen, beispielsweise die Arme beim Boxen.

INTENSIVER ZUM ERFOLG

---Höchst- bzw. Endkontraktionen: Spannen Sie in der Position der größten Belastung die Muskeln mehrere Sekunden statisch an bzw. führen Sie minimale Endbewegungen durch. Am besten bei den drei letzten Wiederholungen eines Satzes.

---Supersatz: Im Anschluss an eine Übung führen Sie sofort eine weitere Übung durch, die den muskulären Gegenspieler trainiert. Beispiel: Bizepscurl, direkt danach Trizepsdrücken.

---Brennen: Direkt nach dem Trainingssatz die Übung fortsetzen, und zwar nur in den Arbeitswinkeln, die Sie noch

TESTANWEISUNG

Oberkörper-Krafttest: Führen Sie 40 Sekunden lang so viele Liegestütz durch wie möglich - in einer speziellen Variante: Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände hinter dem Rücken zusammen führen. Die Beine sind geschlossen, der Oberkörper angespannt. Zum Start drücken Sie sich auf Händen und Zehenspitzen nach oben. Aus dieser Ausgangsposition des Liegestütz senken Sie Ihren gestreckten Körper wieder sauber ab, bis Sie wieder auf dem Bauch liegen und Ihre Hände sich hinter dem Rücken berühren - jede dieser Berührungen zählt als ein Wertungspunkt. **Vorher warm machen!**

TESTERGEBNIS				
Altersgruppen (Jahre)				
	20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	>22	>20	>15	>14
gut	21-22	19-20	14-15	13-14
mittel	18-	17-18	11-13	10-12
schwach	16-17	15-16	9-10	8-9
sehr schwach	<16	<15	<9	<8



SEITSTÜTZ MIT KNIESCHWUNG

kräftigt Rumpf, Schultern, Hüfte, Beine

1) Legen Sie sich seitlich auf eine Matte. Auf Unterarm und beiden Füßen (hintereinander gelegt) abstützen. Hüfte hoch drücken, obere Hand in die Hüfte stemmen. 2) Unteres Knie anziehen, den Oberkörper dabei stabil halten. Kurz halten, zurück, aber nicht ablegen. **3 Sätze pro Seite mit 8-10 Wiederholungen**



EINBEINIGES HEBEN UND DREHEN

stärkt u.a. die Rumpfmuskulatur inkl. Rückenstrecker, die Schultern sowie die Arme

1) Auf das linke Bein stellen, Oberkörper vorbeugen (ca. 45 Grad) und leicht nach links drehen. Freies Bein nach hinten strecken. Hantelscheibe mit gestreckten Armen Richtung Boden halten. 2) Oberkörper aufrichten und gerade drehen, freies Bein anziehen, Hantelscheibe zur Brust führen. 3) Oberkörper weiter nach rechts drehen, Gewicht über den Kopf hochdrücken. **3 Sätze pro Bein à 8-10 Wiederholungen**



GEWICHTS-KNIEBEUGE

Ganzkörperübung

1) Gerade hinstellen (Füße etwas mehr als schulterbreit). Hantelscheibe mit gestreckten Armen vor der Brust halten. 2) In Kniebeuge gehen, Gewicht über den Kopf führen. **3 Sätze à**





HÖHER HINAUS MIT MEHR BEWEGLICH-

„Beweglichkeitstraining wird oft vernachlässigt, bringt aber viele Vorteile: Der Körper kann Kraft ökonomischer einsetzen, erlernt neue Bewegungen schneller und ist gegenüber Verletzungen gewappnet“, sagt Geisler. Drei Tipps für Ihre Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit:

---Vermeiden Sie Dehnübungen, die auf Gelenke oder Bänder wirken - Verletzungsgefahr!

---Dehnen Sie sich aktiv dynamisch: Muskel in Dehnposition bringen, dann ca. 20 Mal sanft schiebende Bewegungen machen.

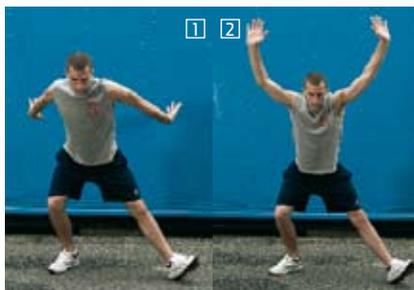
---Nur mit regelmäßigen Dehneinheiten von wenigstens 15-20 Minuten halten oder steigern Sie Ihre

TESTANWEISUNG

Lineal senkrecht an einer Stuhlsitzfläche anbringen, so dass darüber und darunter Zentimeter zu ermitteln sind. Auf den Stuhl stellen, Rumpf bei durchgedrückten Knien möglichst weit beugen. Position 2 Sekunden halten, Abstand von Fingern und Fußsohlen messen (negative Werte = Fingerspitzen über der Fußsohle). Vorher

TESTERGEBNIS

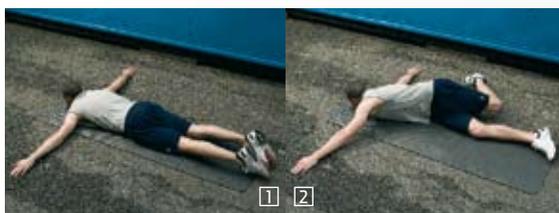
	Altersgruppen (Jahre)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
sehr gut	>8	>6	>6	>5
gut	3-8	1-6	1-6	1-5
mittel	-1-2	-3-0	-2-0	-5-0
schwach	-7--2	-9--4	-9--3	-11--6
sehr schwach	<-7	<-9	<-9	<-11



GESPREIZTER STAND

dehnt Oberschenkel, Brust; aktiviert Gelenke

1) Ein Bein leicht anwinkeln, das andere seitlich nach vorn ausstrecken (Ferse am Boden, Zehen anziehen). Oberkörper vorbeugen, Arme gestreckt schräg nach hinten drücken, Handflächen nach oben klappen. 2) Arme am Körper vorbei vorne hochschwingen, Handflächen nach oben drücken. Brust öffnen, halten. **3 Mal jeweils**



RUMPFDREHEN LIEGEND

kräftigt Rumpf; dehnt Rumpf, Brust, Quadrizeps

1) Bäuchlings auf den Boden legen, Arme sind seitlich ausgestreckt. 2) Linke Ferse zur rechten Hand führen, indem Sie die Hüfte drehen (deren rechte Seite bleibt am Boden, ebenso das Kinn). Halten, zurück, Seite wechseln. **3 Sätze á 10-12**



REVERSE FLY-BEWEGUNG

kräftigt hintere Schultermuskeln; dehnt Brust, Beine

1) Auf eine Matte setzen, Beine und auch die Arme nach vorne ausstrecken. 2) Oberkörper gerade machen, die Hüfte nach vorne drücken und die Arme gestreckt über die Seiten nach hinten führen. Hände aufdrehen, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Aktiv die Schulterblätter zusammenführen. **3 Mal jeweils 20-30 Sekunden lang halten (###)**



MIT SCHNELLIGKEIT DIE NASE VORN

➤ Schnelligkeit ist mehr als die Fähigkeit schnell zu laufen. Sie spielt bei allen azyklischen Bewegungen (Sprünge, Würfe) und längeren zyklischen Bewegungen (beispielsweise beim Radsprint) eine Rolle. „Schnelligkeit lässt sich auch indirekt trainieren, indem Sie andere motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit der betreffenden Muskelgruppen verbessern“, erklärt Geisler.

Grundsätzlich unterscheidet man Reaktions- und Aktions-schnelligkeit. „Darüber hinaus schließt die Schnelligkeit jede Menge Teileigenschaften mit ein: zum Beispiel die Fähigkeiten schnell wahrzunehmen, schnell zu entscheiden und somit schnell zu handeln“, so Geisler.

Drei Tipps für mehr Speed:
 ---Unbedingt aufwärmen, ansonsten kann das hohe Maß an explosiver Energie bei schnellen Bewegungen leicht zu Verletzungen führen. Zudem belegen

Studien, dass im aufgewärmten Zustand deutlich mehr Leistung abgerufen werden kann.

---Wer schnell sein will, muss die Technik 100%ig beherrschen. Übungen erst sauber und langsam, dann schneller ausführen.

---Intensives Intervalltraining fördert die Schnelligkeitsausdauer: ca zehn Durchgänge à 30-60 Sekunden bei submaximaler Belastung (80-90%) laufen; Pausenlänge 1,5-3 Minuten (bis der

TESTANWEISUNG
 Locker und gerade hinstellen, Füße sind etwa schulterweit auseinander. Jetzt so schnell wie möglich auf der Stelle laufen (Skippings), wobei der Oberschenkel bei jedem Schritt wenigstens in die Waagerechte hoch gezogen werden muss. Die Arme schwingen rhythmisch mit. Zählen Sie die Schritte, die Sie in zehn Sekunden schaffen, und vergleichen Sie den Wert mit der Tabelle. Vorher warm machen!

TESTERGEBNIS				
sehr schwach	schwach	mittel	gut	sehr gut
< 34	34-39	40-47	48-54	> 55



⦿ HOCK- UND STRECKSPRÜNGE

kräftigt Beine für explosive Bewegungen

1) Gehen Sie tief in die Hocke, bis die Hände den Boden berühren. 2) Explosionsartig nach oben abstoßen und so hoch wie möglich springen, die Arme und Hände dabei nach oben reißen. **3 Durchgänge à 30 Sec. so schnell wie möglich hocken und strecken**



⦿ WIDERSTANDSLÄUFE

kräftigt Rumpf, Beine, Arme; verbessert die Beschleunigung

Schnallen Sie sich einen breiten Gurt um die Taille und befestigen Sie damit einen schweren Reifen (saubere Lauftechnik muss noch möglich sein). So hinstellen, dass der Gurt mit dem Reifen auf Spannung ist, dann voll durchstarten. Möglichst kräftig abdrücken, die Arme gehen schwingvoll mit. **8-10 Tempoläufe über 30-50 m**

⦿ ANFERSEN UND KNIEHEBELAUFLAUF

schult zentrale Laufbewegungen bei hohem Tempo

1) Laufen Sie so schnell wie möglich auf der Stelle und ziehen Sie bei jedem Schritt die Fersen bis zum Gesäß hoch. 2) Lauftechnik wechseln: Bei jedem Schritt das Knie vorne hochdrücken, bis der Oberschenkel waagrecht zum Boden ist. **3 Durchgänge volles Tempo mit jeweils 20 Sec. Anfersen und 20 Sec.**

COACH statt COUCH

Gewinnen Sie einen Personal Trainer für sich und Ihre Partnerin

Es gibt keinen Grund mehr, sich vor dem Training zu drücken: r machen es Ihnen leicht - der Personal Trainer hofentlich nicht: e haben keine Lust alleine zu

trainieren? Sie sehen Ihre Freundin kaum? Hier ist die Lösung für beides: Men's Health und Powerade verlosen einen Personal Trainer für 3 Monate - und zwar für Sie

und Ihre Partnerin. Bewerben Sie sich mit einem sportlichen Zweier-Bild. Und geben Sie uns noch einen kurzen Hinweis, warum SIE gerade

Sind Sie bereit für die Extraportion Training? Dann senden Sie eine Postkarte an: Redaktion Men's Health, Stichwort: Powerade, Postfach 50 16 67, 22716 Hamburg. Oder bewerben Sie sich einfach ins Internet unter: www.MensHealth.de/#####. Einsendeschluss ist der 17. Januar 2007. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen. Viel Glück!