

So werden Sie fit für den Tennisplatz

Tennis hält Körper und Geist beweglich. Doch der Körper muss auf die raschen Richtungswechsel vorbereitet sein, sonst drohen Verletzungen. Der Gesundheitstipp hat mit Kerstin Warnke, Leitende Ärztin für Sportmedizin am Luzerner Kantonsspital, zehn Übungen für die Tennissaison zusammengestellt. Sie stärken nicht nur die wichtigsten Muskeln, sondern erhöhen auch die Stabilität in Rumpf, Beinen und Schultern. So lassen sich auf dem Tennisplatz Verletzungen verhindern.

Die Übungen brauchen Zeit – man muss sie deshalb nicht alle aufs Mal machen. Das brauchen Sie für die Übungen: Für das Trainieren der Schultermuskeln ist ein elastisches Band nötig, am besten ein medizinisches Theraband (in Fachgeschäften erhältlich). Praktisch fürs Training ist auch eine Fitness- oder Yogamatte.

Alle Übungen eignen sich auch als Vorbereitung auf Sportarten wie Volleyball, Basketball oder Handball.

A) Übungen für den Rumpf

1. Der Beckenboden

- ▶ Legen Sie sich rücklings auf eine Fitnessmatte.
- ▶ Winkeln Sie die Beine an, die Fusssohlen sind am Boden.
- ▶ Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch (Bild links).
- ▶ Ziehen Sie den Bauchnabel ein, ohne das Becken zu bewegen.
- ▶ **Für Frauen:** Stoppen Sie dann geistig den Strahl beim Urinieren.
Für Männer: Ziehen Sie geistig die Hoden nach oben zum Becken. Dadurch aktivieren Sie die Becken-

- bodenmuskeln. Sie stabilisieren die Drehbewegungen beim Tennis.
- ▶ Verharren Sie 30 Sekunden, lösen Sie dann den Druck.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal. Wichtig: Atmen Sie ganz normal weiter, wenn Sie die Übung durchführen.
- ▶ Wenn Sie das beherrschen, können Sie versuchen, die Spannung jeweils auf 60 bis 90 Sekunden zu verlängern.

- ▶ Wichtig: Versuchen Sie bei allen folgenden Übungen gleichzeitig den Beckenboden zu aktivieren.

Für Fortgeschrittene (Training der äusseren Bauchmuskulatur): Heben Sie gleichzeitig den Oberkörper leicht an wie bei einer Rumpfbeuge. Der untere Teil des Rückens bleibt auf der Matte (Bild rechts).



2. Die Rückenmuskulatur I

- ▶ Gehen Sie auf alle Viere, Knie sind auf dem Boden.
- ▶ Oberschenkel und Arme bilden zum Boden einen rechten Winkel.
- ▶ Machen Sie einen leichten Hohlrücken (Bild links).
- ▶ Heben Sie nun die Knie 2 bis 4 Zentimeter an, halten Sie das leichte Hohlkreuz (Bild rechts).
- ▶ Halten Sie die Position 30 Sekunden, senken Sie die Knie dann wieder auf den Boden ab. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.
- ▶ Wenn Sie das beherrschen, können Sie versuchen, die Spannung jeweils während 60 bis 90 Sekunden zu halten.



3. Die Rückenmuskulatur II («Planks»)

- ▶ Gehen Sie auf alle Viere, und zwar so, dass Ihr Gewicht auf den Fussspitzen und auf den Ellbogen aufliegt. Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz (Bild oben).
- ▶ Halten Sie den Körper so 30 Sekunden lang in Spannung.
- ▶ Entlasten Sie.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.
- ▶ Wenn Sie das beherrschen, können Sie versuchen, die Spannung jeweils auf 60 bis 90 Sekunden zu verlängern.



Für Fortgeschrittene: Heben Sie das rechte Bein an, verharren Sie 3 bis 4 Sekunden, wechseln Sie dann das Bein (Bild unten). Wiederholen Sie diese Übungen 10 bis 15 Mal.

Vorsicht: Halten Sie das leicht hohle Kreuz aufrecht! Kippen Sie nicht auf eine Seite ab mit dem Becken!



4. Die seitliche Rumpfmuskulatur

- ▶ Legen Sie sich so auf die Seite, dass das Gewicht Ihres Körpers auf dem Fuss und auf dem Unterarm liegt. Der Körper ist gestreckt. Überprüfen Sie das an einer Wand.
- ▶ Der Ellbogen des unteren Arms ist senkrecht unter der Schulter, der obere Arm greift mit der Hand an der Hüfte (Bild oben).
- ▶ Verharren Sie so 30 Sekunden, entlasten Sie die Muskeln und wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.
- ▶ Wechseln Sie die Seite.
- ▶ Wenn Sie das beherrschen, können Sie versuchen, die Spannung jeweils auf 60 bis 90 Sekunden zu verlängern.



Für Fortgeschrittene: Heben und senken Sie das Becken langsam (Bild unten). Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal. Wechseln Sie die Seite.

B) Übungen für die Beine

1. Die Oberschenkelmuskulatur I («Squats»)

- ▶ Legen Sie Ihre Hände an die Hüften.
- ▶ Stehen Sie so, dass die Füße parallel etwa schulterbreit auseinander sind (Bild links).
- ▶ Gehen Sie nun leicht in die Hocke, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen. Machen Sie dabei ein leichtes Hohlkreuz (Bild rechts). Die Zehenspitzen befinden sich möglichst vor den Knien.
- ▶ Halten Sie die Position 3 bis 4 Sekunden.
- ▶ Gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück, ohne die Beine vollkommen zu strecken.
- ▶ Halten Sie diese Position wiederum 3 bis 4 Sekunden.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.
- ▶ Entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dann die Serie 2 bis 3 Mal.



2. Die Oberschenkelmuskulatur II («Lunges»)

- ▶ Gehen Sie in Schrittstellung, das rechte Bein ist vorn (Bild links).
- ▶ Berühren Sie mit dem linken Knie den Boden. Ober- und Unterschenkel des rechten Beins bilden einen rechten Winkel (Bild Mitte).
- ▶ Stossen Sie langsam Ihren Körper nur mit der Kraft des rechten

- Beins nach oben. Das rechte Knie sollten Sie nicht durchstrecken. (Bild rechts).
- ▶ Halten Sie diese Position 3 bis 4 Sekunden.
- ▶ Senken Sie den Körper nun langsam wieder ab, ohne mit dem linken Knie den Boden zu berühren.

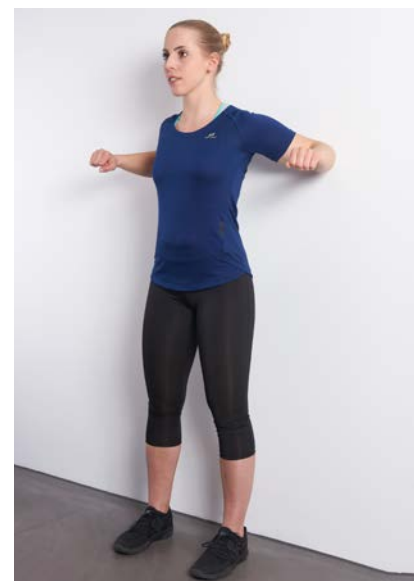
- ▶ Halten Sie auch diese Position 3 bis 4 Sekunden.
- ▶ Wiederholen Sie diesen Ablauf 10 bis 15 Mal.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- ▶ Entspannen Sie sich.
- ▶ Wiederholen Sie die Serie 2 bis 3 Mal.



C) Übungen für die Schultern

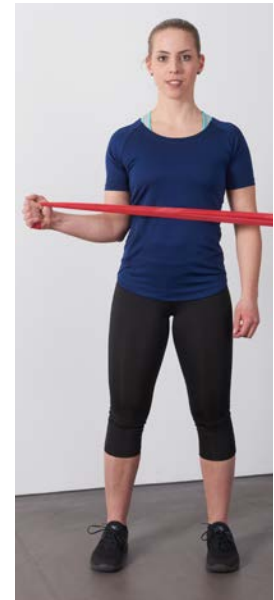
1. Die Haltung

- ▶ Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand.
- ▶ Die Füße sind 10 cm von der Wand entfernt, sodass die Schultern die Wand berühren.
- ▶ Strecken Sie die Oberarme seitlich aus, die Unterarme im rechten Winkel nach vorne (Bild links).
- ▶ Drücken Sie nun mit den Ellbogen den Körper leicht weg von der Wand (Bild rechts).
- ▶ Halten Sie diese Position 3 bis 4 Sekunden lang.
- ▶ Lehnen Sie sich dann wieder zurück, aber ohne die Wand zu berühren.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.



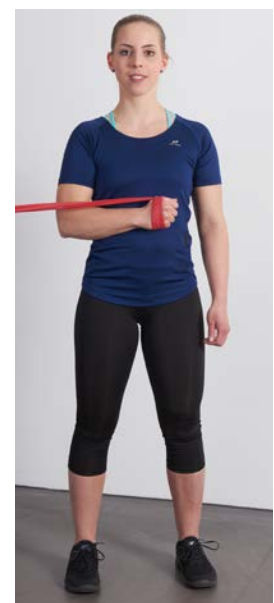
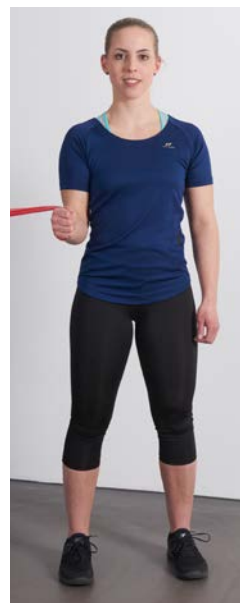
2. Die Aussenrotation

- ▶ Befestigen Sie ein Theraband an einer Türklinke, wickeln Sie das andere Ende um Ihre rechte Hand.
- ▶ Achten Sie darauf, dass das Band immer unter einer leichten Spannung steht.
- ▶ Stellen Sie sich mit Ihrer linken Körperseite parallel zur Tür auf.
- ▶ Ihr rechter Ellbogen liegt am Körper, der Unterarm bildet einen rechten Winkel, der Daumen der Hand zeigt nach oben (Bild links).
- ▶ Ziehen Sie beide Schulterblätter gegen die Mitte zur Wirbelsäule hin, ohne die Schultern hochzuziehen. So steht die Schulter unter einer leichten Spannung. Wenn Sie das nicht tun, funktioniert die Übung nicht.
- ▶ Ziehen Sie nun mit dem rechten Arm das Theraband langsam nach aussen, der Ellbogen bleibt am Körper (Bild rechts).
- ▶ Halten Sie diese Position für 3 bis 4 Sekunden.
- ▶ Führen Sie dann den Arm wieder in die Ausgangsstellung zurück.
- ▶ 10 bis 15 Mal wiederholen.
- ▶ Wiederholen Sie die Serie 2 bis 3 Mal.



3. Die Innenrotation

- ▶ Befestigen Sie das Theraband an einer Türklinke, wickeln Sie das andere Ende um Ihre rechte Hand.
- ▶ Achten Sie darauf, dass das Band immer unter einer leichten Spannung steht.
- ▶ Stellen Sie sich mit Ihrer rechten Körperseite parallel zur Tür hin.
- ▶ Ihr rechter Ellbogen liegt am Körper, der Unterarm bildet einen rechten Winkel (Bild links).
- ▶ Ziehen Sie beide Schulterblätter gegen die Mitte zur Wirbelsäule hin, ohne die Schultern hochzuziehen. So steht die Schulter unter einer leichten Spannung. Wenn Sie das nicht tun, funktioniert die Übung nicht.
- ▶ Ziehen Sie nun mit der rechten Hand das Theraband langsam nach innen zum Oberkörper hin. Der Ellbogen bleibt am Körper (Bild rechts).
- ▶ Halten Sie diese Position 3 bis 4 Sekunden lang.
- ▶ Führen Sie den Arm langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.
- ▶ 10 bis 15 Mal wiederholen.
- ▶ Wechseln Sie den Arm.
- ▶ Wiederholen Sie die Serie 2 bis 3 Mal.



4. Die Rotatorenmanschette

- ▶ Befestigen Sie das Theraband auf Kopfhöhe, zum Beispiel an der gut verankerten Garderobe, wickeln Sie das andere Ende um Ihre rechte Hand.
- ▶ Ihr Körper steht frontal zur Garderobe.
- ▶ Strecken Sie den rechten Arm seitlich aus und bilden Sie mit dem Unterarm einen rechten Winkel nach oben (Bild links).
- ▶ Das Theraband führt von der Garderobe im rechten Winkel

- zu Ihrem Körper, es ist unter einer leichten Spannung.
- ▶ Ziehen Sie die beiden Schulterblätter gegen die Mitte zur Wirbelsäule hin, ohne die Schultern hochzuziehen. So steht die Schulter unter einer leichten Spannung. Wenn Sie das nicht tun, funktioniert die Übung nicht.
- ▶ Ziehen Sie das Theraband mit der rechten Schulter nach hinten (Bild rechts).

- ▶ Halten Sie diese Position 3 bis 4 Sekunden lang.
- ▶ Führen Sie den Arm langsam in die Ausgangsstellung zurück.
- ▶ Verharren Sie so für 3 bis 4 Sekunden.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.
- ▶ Wechseln Sie die Seite.
- ▶ Wiederholen Sie die Serie 2 bis 3 Mal.

