

Fit fürs Tennis

Krafttraining für Tennis-, Volley-, Hand-, Basketballspieler

Tennis hält Körper und Geist beweglich. Doch der Körper muss auf die raschen Richtungswechsel vorbereitet sein, sonst drohen Verletzungen. Nachfolgende Übungen fördern die Körperstabilität und stärken die wichtigsten Muskeln in Beinen, Rumpf und Schultern. Nicht nur für Tennisspieler – auch Volley-, Hand- und Basketballer profitieren vom Workout.

STABILITÄT: Standwaage

Einbeinstand. Mit gestreckten Armen und geradem Rücken nun in die waagrechte „Standwaage“ kommen, diese Position kurz halten und wieder aufrichten.



☞ 5x wiederholen, dann Bein wechseln

BEINE: Ausfallschritt

Grosser Schritt nach vorne, das Gewicht ist auf dem vorderen Bein. Nun mit geradem Becken tief in die Knie gehen und mit der Kraft aus dem Oberschenkel wieder hochstossen. Knie schaut dabei nicht über Zehenspitze hinaus.



☞ 10x wiederholen, dann Bein wechseln

RÜCKEN & BEINE: Hüftlift

Rückenlage, Hände entspannt neben dem Körper liegen lassen. Ein Fuss über das andere Knie legen. Ferse aufstellen, nun das Gesäss zum Himmel strecken, oben kurz halten und langsam wieder senken.



☞ 10x wiederholen, dann Bein wechseln

RUMPF: Planking gerade

Ellenbogen unter Schultern platzieren, Bauch einziehen, Rücken gerade halten. Position wie ein Brett halten. Sobald Hüfte absinkt und Hohlkreuz entsteht – sofort abrechen und Pause machen!



☞ so lange halten wie möglich. Ziel: 60-120 Sekunden!

RUMPF: Planking seitlich

Ellenbogen unter Schulter platzieren. Füsse auf- oder nebeneinander setzen. Hüfte zum Himmel stossen, sodass Körper in einer schönen Linie. Position halten.



☞ so lange halten wie möglich. Ziel: 30-60 Sekunden!

SCHULTERN: Rotatoren

Theraband (oder Petflasche) in der Hand halten und Ellenbogen in der Taille fixieren. Den Unterarm nun nach aussen (bzw. innen) rotieren. Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper!



☞ 10x / Seite, dann von der Aussen- zur Innenrotation wechseln.

RÜCKEN: Rudern

Theraband (oder Petflaschen) in den Händen halten.

Ellenbogen nah am Körper so weit wie möglich nach hinten ziehen, kurz halten und wieder nach vorne sossen.



☞ 15x wiederholen

OBERER RÜCKEN: Reverse Flye

Theraband unter Füßen einklemmen (oder Petflaschen in den Händen halten).

Oberkörper für 45° nach vorne neigen und die gestreckten Arme seitlich öffnen, kurz halten und Arme wieder senken.



☞ 10x wiederholen