



TENNISFREUNDE 24 #4

DEIN MAGAZIN



EUROPEAN FAST-4 TENNIS RACE

MEHR SPANNUNG, SCHNELLERE SPIELE
UND EINE PROFESSIONELLE ORGANISATION

(AB SEITE 6)

„Doktor Pedro Gonzalez ist promovierter Sportwissenschaftler und Athletik Trainer von Profiteams. In diesem Artikel erfahrt Ihr, wie man sich optimal aufwärmt und tennis-spezifisches Krafttraining ausführen kann!“



PROFI-ATHLETIKTRAINING

»» Dr. Pedro González ««

Dr. González ist promovierter Sportwissenschaftler und anerkannter Athletik Trainer von Profiteams.

Neben seiner langjährigen Tätigkeit als Athletik- und Konditionstrainer ist Doktor Pedro González aktiver Ironmantriathlet und motiviert als Gesundheitsexperte in Vorträgen, Workshops und Seminaren seine Kunden in ihrem Vorhaben fitter zu werden.

Er trainierte die U 21 DFB Nationalmannschaft mit Weltmeistern wie Thomas Müller, Toni Kroos und Mats Hummels, sowie Olympioniken aus dem Eishockey-, Box- und Radsport.

Durch seinen wissenschaftlichen Hintergrund, vor allem in der Leistungsdiagnostik und modernem Athletiktraining aus dem Profisport, bietet er im Robinsonclub Cala Serena auf Mallorca auch Dir sportwissenschaftliche Gesundheits- und Performance Camps an!

Unter www.dr-gonzalez.de erfahrt Ihr mehr!

Mit den Robinson Tennisschulen der Soysal Brüder verbindet Dr. González seit über 20 Jahren eine enge Partnerschaft und Freundschaft.

Tennisspezifisches Athletiktraining vermittelte er bereits bei vielen Camps in den Robinsonclubs Jandia Playa und Cala Serena.

Auch mit ATP-Spitzenpielern wie Philipp Kohlschreiber, Andreas Mies und Kevin Krawietz tauschte er sich diesbezüglich aus.



SPORTS PERFORMANCE INSTITUTE

Folgt Dr. González auf Instagram



@drpedrogonzalez



Tony Soysal

Dr. Pedro González

Bild: Sports Performance Institute GmbH

Tony Soysal: „Mit Dr. González haben wir auch für unsere hochklassigen Tennisspieler einen absoluten Experten in den Bereichen Motivation, Leistungsdiagnostik und Athletiktraining! Zudem verbindet uns seit vielen Jahrzehnten ein intensiver fachlicher Austausch sowie eine enge Freundschaft mit der gesamten Soysal Familie.“



Bild: Sports Performance Institute GmbH

Zu Besuch bei DFB – Nationalspieler Thomas Müller

Alte Liebe rostet nicht!

Dr. González besuchte seinen ehemaligen DFB U21 Schützling (2009-2010) beim FC Bayern München Training.

Als besonderes Dankeschön hatte Thomas für seinen ehemaligen Athletiktrainer ein Original-Trikot mit folgender Signatur vorbereitet:

„Von Thomas für Pedro vom Kiez!“

Dies war eine Anspielung auf die über zehnjährige Amtszeit seines DFB-Athletiktrainers beim FC St. Pauli während der gemeinsamen Zeit der beiden beim DFB.



„JEDER KANN WIE EIN PROFI TRAINIEREN. AUCH DU! TRAIN LIKE A PRO“



MOVEMENT PREPS – OPTIMALES AUFWÄRMEN

Ü1

LUNGE STEPS – EINBEINIGE AUSFALLSCHRITTE

Movement Preps (MP) sind eine Abfolge von Eigengewichtsübungen, die sowohl Deinen Körper aktivieren und stretchen, als auch Bewegungsmuster neuronal und koordinativ ansteuern.

Movement Preps ist ein Aufwärmkonzept, das in den letzten Jahren das Athletiktraining zahlreicher Profiteams und Sportler revolutioniert und verbessert hat. Egal ob Golfer, Fußballer, Tennisspieler oder Fitnessenthusiast, jeder kann mehr aus seinem Training herausholen, wenn er seinen Körper optimal auf sein Training oder Wettkampf vorbereitet.

Das **MP Aufwärmprogramm** dauert nur 8 - 10 min und erstreckt sich über einen Satz pro Übung, der 6 - 8 Mal wiederholt wird (z. B.: 1 x 6 Wdh).



Ziel:

Kräftigung und Dehnung Beinmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts.

Ausführung:

Mache einen großen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne. Dein linkes Schienbein ist nun exakt senkrecht. Dein hinteres Bein berührt mit der Kniescheibe fast den Boden. Dein Oberkörper ist senkrecht.

Muskelgruppe:

Gesamte Bein- und Hüftmuskulatur.

Mögliche Fehler:

Ausfallschritt zu kurz oder zu lang: Auf senkrechten Unterschenkel achten! Oberkörper nicht weit genug nach hinten gelehnt: Keine Vorlage!



Ausgangspunkt >>>

Ü2

KNEES HUGS – KNIE HEBEN

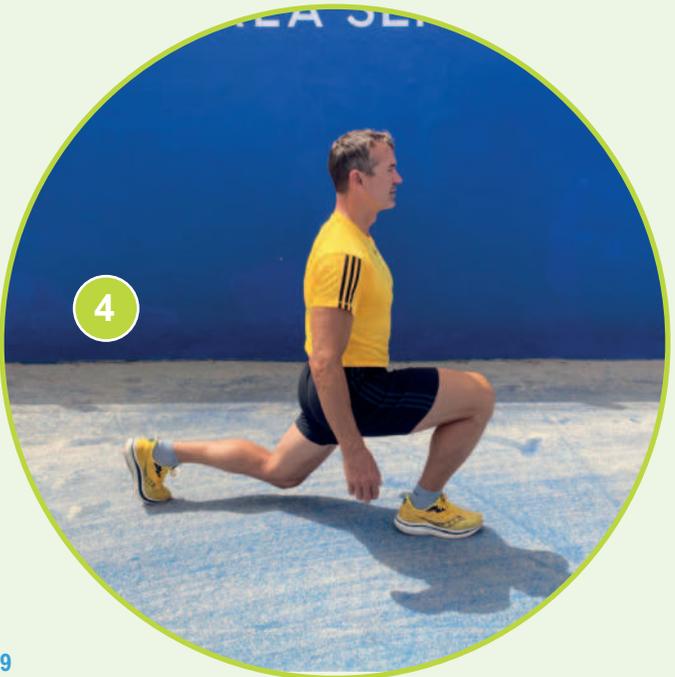
Ziel:

Kräftigung und Dehnung Beinmuskulatur; Verbesserung Gleichgewicht und Koordination.

Ausführung:

Hebe langsam aus dem beidbeinigen Stand das linke Knie so hoch Du kannst. Umgreife ab Hüfthöhe das Knie mit beiden Händen und ziehe es aktiv bis zur Brust

Halte diese Endposition sechs Sekunden. Mach auch hier einen kurzen Ausfallschritt. Nun das Gleiche mit dem rechten Bein.



Muskelgruppe:

Gesamte Bein- und Hüftmuskulatur

Mögliche Fehler:

Das Bein wird zu schnell hochgezogen: Ganz langsam! Du gerätst aus dem Gleichgewicht: Starte erneut! Das Knie wird nicht maximal hochgezogen: Beweglichkeitsabhängig!

Ü3

SIDE STEPS – SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

Ziel:

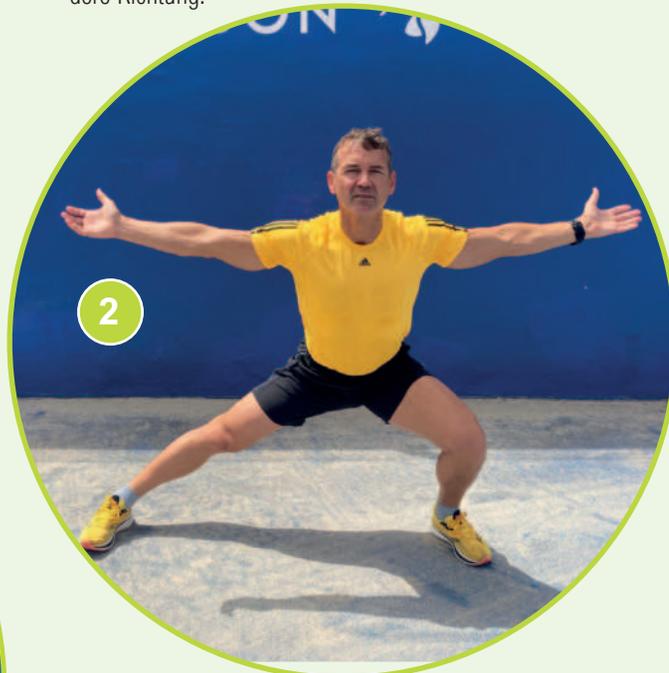
Kräftigung der Gesäßmuskulatur, Quadrizeps und Adduktoren.

Ausführung:

Nehme einen, aufrechten Stand ein und mache mit dem einen Bein einen etwa 1 m breiten Schritt zur Seite also einen Side Step. Verlagere Dein Gewicht auf ein Bein und schiebe das Becken langsam nach hinten und gleichzeitig nach unten bis Du einen Stretch auf dem langgestreckten Bein verspürst. Die Arme strecke zur Seite und den Oberkörper richtest Du auf, sodass Dein Brustbein und das Gesicht nach vorne blicken.

Richte Dich nun wieder auf und drücke Dich mit der Hacke des angewinkelten Beines nach oben in die Ausgangsposition. Beginne von vorne und mache die selbe Ausführung auch auf der anderen Seite.

Mache zuerst sechs Side Steps, in die eine Richtung, und dann sechs Side Steps zum Ausgangspunkt wieder zurück in die andere Richtung.



Muskelgruppe:

Kräftigung der Gesäßmuskulatur.

Mögliche Fehler:

Nicht beim Absenken des Gesäßes das Knie nach vorne schieben und immer auf eine aufrechte Haltung achten!

Ü4

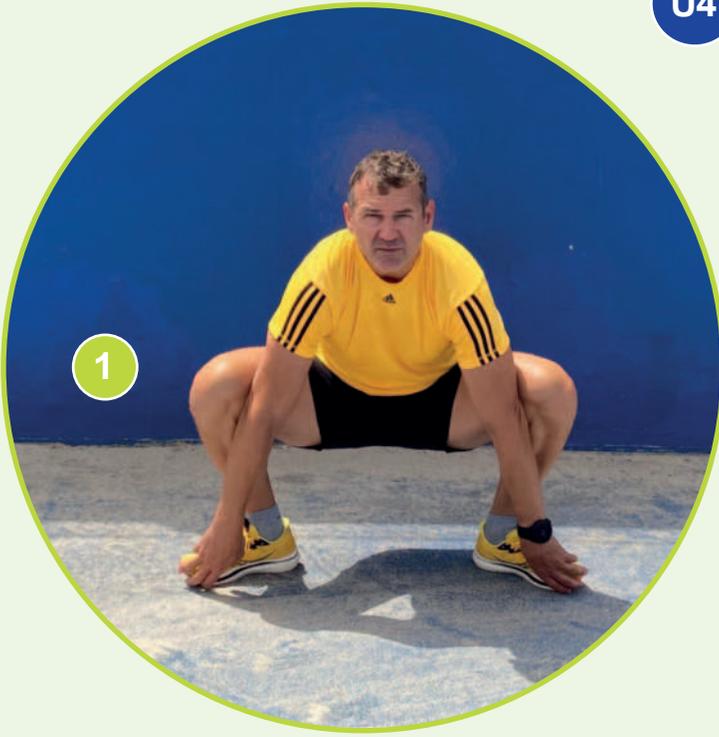
SUMO SQUAT – SUMO KNIEBEUGE

Ziel:

Kräftigung und Dehnung der Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur; Verbesserung Gleichgewicht und Koordination

Ausführung:

Stelle Dich breitbeinig mit außenrotierten Füßen ca. 45 Grad hin. Senke nun die Hüfte so weit wie möglich ab, ohne die senkrechte Oberkörperposition zu verlassen, indem Du Dich nach vorne neigst. Wie ein Sumo-Ringer vor dem Start fasse nun mit Deinen Fingern unter die jeweilige Fußsohle und drücke dabei mit Deinem Ellenbogen gegen die Innenseite Deiner Beine, gleichzeitig presst Du mithilfe Deiner Adduktorenmuskulatur gegen die Ellenbogen: auf diese Weise spannst Du diese an! Halte diese angespannte Position sechs Sekunden. Entspanne beide Muskelgruppen und versuche Deine Hände unter den jeweiligen Fußsohlen/Zehen zu lassen und strecke nun Deine Beine durch und senke den Oberkörper maximal ab. Halte auch diese Dehnposition sechs Sekunden



Muskelgruppe:

Gesamte Bein- und Hüftmuskulatur.

Mögliche Fehler:

Die Hüfte ist nicht tief genug Richtung Boden und der Oberkörper nach vorne geneigt:

Versuche im gesamten Rumpfbereich so gerade wie möglich zu bleiben!

www.dr-gonzalez.de Instagram: @drpedrogonzalez



Wenn ihr mehr wissen wollt, klickt einfach auf die angegebene Website beziehungsweise Instagram Adresse!



Weitere Aufwärm- und Kräftigungsübungen als zweite Folge mit Dr. Gonzalez im nächsten Magazin.