

Funktionelles Training für:

# WELTMEISTER und Top-Athleten

Stephan Müller vom GuckerKolleg stellt dieses Mal Topübungen aus dem Spitzensport von Basketball, Skispringen und Fußball vor. Die funktionellen Übungen sind vom Bewegungsablauf optimal an die Belastung in der jeweiligen Sportart angepasst und sorgen so für eine Leistungssteigerung in Training und Wettkampf.



Karsten Tadda beim Wurf

## FLIEGT WIE EIN ADLER: STEFAN KRAFT



Stefan Kraft bei seinem Weltrekordflug!



### Stefan Kraft im Trainingslager:

- Gerade hinstellen und den gesamten Körper anspannen.
- Trainer Stephan Müller stellt sich hinter Stefan Kraft.
- Der Athlet neigt den Körper gerade nach vorn (wie beim Skispringen).
- Beide Arme werden durch den Trainer festgehalten.
- Wenn der Trainierende bei der Übung stabil ist, lässt der Trainer einen Arm los, was der Athlet ausgleichen muss.
- Danach werden wieder beide Arme festgehalten und die Übung wird mit dem anderen Arm ausgeführt.

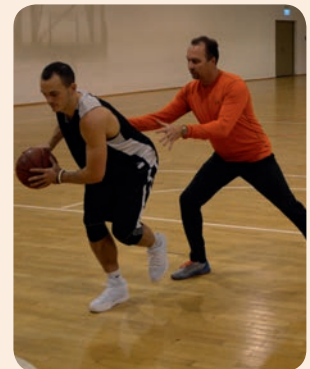
Diese Übung ist ideal zur Simulation der Flugphase beim Skispringen.

## KARSTEN TADDA VON RATIOPHARM ULM



Karsten Tadda beim Zweikampf im Spiel

Karsten Tadda beim Training



### Diagonal Skater Jumps mit Karsten Tadda

- Karsten Tadda geht mit dem äußeren Bein in einen stabilen Einbeinstand.
- Durch ein starkes Abdrücken versucht er, so weit wie möglich zu springen, danach jedoch noch kontrolliert landen zu können.
- In der Landebewegung sollte sichergestellt werden, dass der Athlet nicht nur mit dem Oberkörper absinkt, sondern vor allem seine Beine zum Abdämpfen benutzt.

Die Übung lässt sich hervorragend in jedes Basketballtraining einbauen. Die anderen Spieler werfen dem Athleten nach der Landung einen Pass zu. Dadurch wird er gezwungen, sich Zeit für eine stabile Landung zu nehmen.

## „Funktionell trainieren wie die Weltmeister“

Neugierig? Dann hol dir das neue Handbuch „Funktionell trainieren wie die Weltmeister“ von Claudio Trento, Marc Rohde und Stephan Müller. Dort zeigen über 30 Weltmeister, Olympiasieger und Topathleten aus über 20 Sportarten ihre ganz persönlichen Functional-Training-Übungen und vermitteln versiertes Hintergrundwissen zu ihren jeweiligen Sportarten. Unter ihnen die Weltfußballerin Nadine Angerer, Welthandballer Henning Fritz, Olympiasieger Nils Schumann, Weltrekordler, Stefan Kraft sowie Skisprung-Ass Manuel Fettner, die Olympiasiegerinnen Andrea und Manuela Henkel, Hochsprunglegende Heike Henkel, Spieler des Basketball-Bundesliga-Spitzenreiters

## WELTMEISTERIN UND -FUSSBALLERIN NADINE ANGERER



Nadine Angerer  
im Spiel

Nadine Angerer beim  
Vorbereitungstraining



### Exzentrische Belastung Hüftbeuger und Quadrizeps für einen stabilen Schuss

- Nadine Angerer nimmt einen Einbeinstand ein und spannt dabei ihre Bauchmuskulatur an.
- Nadine Angerer hält ihr Spielbein gestreckt (wie bei der Schussposition).
- Stephan Müller gibt einen Zug auf das Tube und zieht das Bein der Athletin unter Anspannung nach hinten.
- Nadine Angerer gibt im Schussbein langsam (exzentrisch) nach.

Diese Übung fördert einen weiten Schuss und eine große Kraftentfaltung in den Beinen.

Ratiopharm Ulm, und viele mehr. Außerdem bietet es mit über 200 Abbildungen viele praktische und effektive Übungen und gibt hilfreiche Hintergrundinformationen zur langjährigen Geschichte und zu den Grundlagen des funktionellen Trainings, zur Trainingssteuerung, zu Zielgruppen, Ernährung und psychosomatischen Aspekten.

Das Buch ist erhältlich unter [www.bodylife.com/shop](http://www.bodylife.com/shop)



**Stephan Müller** | Der Ernährungsberater, Sportlehrer und Sportphysiotherapeut betreut als PT, Ausbilder und Ernährungsexperte zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Top-Sportler aus den Bereichen Fußball, Handball, Volleyball und Basketball. Der mehrfache Buchautor ist Mitglied im Vorstand des Bundesverbands PT e. V. und im TÜV-Expertenbeirat für die Fitness- und Gesundheitsbranche sowie Inhaber des GluckerKolleg und der PT Lounge GmbH. [www.gluckerkolleg.de](http://www.gluckerkolleg.de)



# CAPITAL SPORTS



BULL BOOST  
BULGARIAN BAG  
AB **44,99 €**



HITCHROCK SCHLINGENTRAINER  
AB **37,99 €**



COMPKET COMPETITION KETTLEBELL  
AB **41,99 €**

## JETZT UNSER GESAMTES SORTIMENT ENTDECKEN!

[www.capitalsports.de](http://www.capitalsports.de)

Informationen und Beratung

Telefon: +49 (0)30 408 173 700 | E-Mail: [h2b@capitalsports.de](mailto:h2b@capitalsports.de)