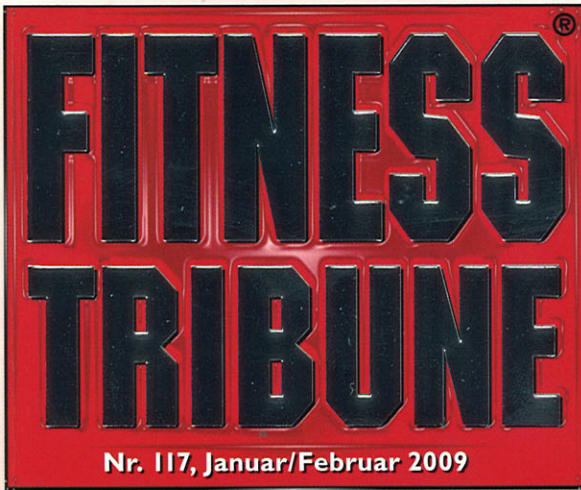


Das führende Fitness & Wellness Fachmagazin für das deutschsprachige Europa

Deutschland € 6.90 | Österreich € 7.50 | Schweiz CHF 10.-

www.fitnesstribune.com



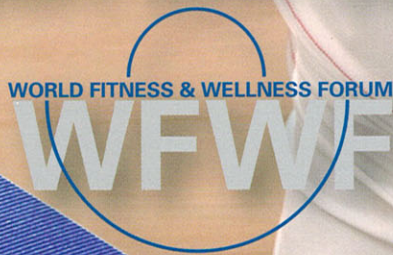
30 Jahre
Top Ten Media

**Fitness Awards
für die Besten**

AIREX®

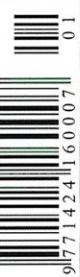
und BeBalanced!
Next Generation

Report über drittes



Vorbild mit 89 Jahren
Dr. CHARLES EUGSTER
Fitness Weltmeister

Leben **Vegetarier** umweltbewusster?



„Fit gewinnt! Ran an die Leistungsreserven von Fußballern.“

Wie es möglich ist die Leistungsreserven unter anderem von Fußballern von bis zu 30 % zu optimieren beschreibt Dr. Elmar Wienecke (Sportwissenschaftler mit Fußballlehrer Lizenz) in seinem letzten Buch. Untersuchungen an Sportlern verschiedener Sportarten lieferten bisher eine Unmenge an Daten.

Der Einbau des Gerätetrainings in ein optimales Programm ist nicht erst seit Jürgen Klinsmann's amerikanischen Fitnesstrainern mit den amerikanischen Kraftgeräten Programm, sondern wird in Halle/Westfalen bei SALUTO – das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland – seit vielen Jahren erfolgreich eingesetzt.

SALUTO setzt auf die DAVID-Technologie mit den Geräten aus dem DAVID-Wirbelsäulenkonzept. Durch die computergestützte Messtechnik ist eine Dokumentation der Ergebnisse nicht nur Motivation, sondern auch eine Art Kontrollmechanismus.

DAVID



Ein exemplarisches Beispiel für Profi/Jugendspieler in Leistungszentren

A – Aufwärmen vor dem Wettkampf

1. Allgemeine Erwärmung
2. Bewegungsvorbereitung (10 bis 15 Minuten)
 - Hüftrotation
 - Rumpfrotation
 - Wade/Achillessehne
 - Handlauf
 - Ausfallschritt nach vorne/Rumpfneigung
 - Einbeinstände
 - Ausfallschritt mit Rotation

3. Schnellkraft

4. Fußballspezifische Erwärmung

B – Cool-down nach dem Wettkampf

1. Auslaufen
2. Regenerationsphase (10 bis 15 Minuten)
 - Beindehnen in Rückenlage
 - Beindehnen nach aussen
 - Beindreihen über Kreuz
 - Beindehnen in Bauchlage
 - Dehnung Rücken
 - Dehnung schräge Rumpfmuskulatur
 - Dehnung seitlicher Rumpf

C – Trainingsprogramm in der Woche

(bei 3-mal Training pro Woche z. B. Mo, Mi und Fr)

1. Allgemeine Erwärmung
2. Koordination/Propriozeption mit



In Wienecke's Ratgeber für Spieler und Trainer sind aufeinander aufbauende Übungen, unter anderem im Athletiktraining der Bereich BA-Training (Basis-Training) mit den DAVID-Geräten.

Gerade bei Fußballern ist die Vorbereitungsphase die wichtigste Zeit, um die Basis für die ganze Saison zu schaffen. Wie oft wird beobachtet, dass nach erfolgreichem Saisonstart die Spieler nach einigen Wochen schwache Leistungen oder hohe Verletzungsquoten aufweisen.

Die Vorbereitungsphase und die ersten drei Wochen des Spielbetriebs legen den Grundstein für die gesamte Saison.

Hier gilt es, im Jugend- wie im Profibereich ein systematisches Aufbautraining durchzuführen.

Jedem Basistraining geht eine 15-minütige Bewegungsvorbereitung voraus. Die Integration der Trainingsformen in verschiedene Trainingseinheiten können Sie den nachstehenden Praxisbeispielen entnehmen.

Ball (5 bis 10 Minuten)

3. Bewegungsvorbereitung (10 Minuten)

- Hüftrotation
- Rumpfrotation
- Wade/Achillessehne
- Handlauf
- Ausfallschritt nach vorne/Rumpfneigung
- Einbeinstände
- Oberschenkelinnenseite
- Ausfallschritt mit Rotation

4. Präventives/rehabilitatives Krafttraining (5 bis 10 Minuten)

Mit eigenem Körpergewicht:

- Körperstabilität Seitlage
- Körperstabilität komplex

Theraband – Schultergürtel:

- Schultermuskulatur, Oberkörperrotation

Theraband – Rumpf:

- Rotation Oberkörper

5. Physio-Ball-Training (5 bis 10 Minuten)

- Rollen auf dem Physio-Ball
- Crunches
- Becken aufrollen
- Rumpfrotation

6. Basistraining (20 bis 30 Minuten)

- Tiefer Rückenstrecker (DAVID 110)
- Schräge Bauchmuskulatur (DAVID 120)
- Gerade Bauchmuskulatur (DAVID 130)
- Nackenmuskulatur (DAVID 140)
- Seitliche Halsmuskulatur (DAVID 140)
- Seitliche Rumpfmuskulatur (DAVID 150)
- Bridging
- Beinpresse
- Antritte über 5 Meter

7. Fußballspezifisches Training

8. Auslaufen

9. Regenerationsphase (10 bis 15 Minuten)

- Bein dehnen in Rückenlage
- Bein dehnen nach aussen
- Bein dehnen über Kreuz
- Bein dehnen in Bauchlage
- Dehnung Rücken
- Dehnung schräge Bauchmuskulatur
- Dehnung seitlicher Rumpf

Das von SALUTO empfohlene Krafttraining umfasst fünf elementare Muskelketten, die dynamisch an den DAVID Geräten



Dr. Elmar Wienecke

geb. 22. August 1960 in Anröchte,
verheiratet, 1 Sohn
Wohnort Herford

AUSBILDUNG:

1982-1986 Studium Sporthochschule Köln, Abschluss: Diplom-Sportlehrer

1987-1988 studentische Hilfskraft bei Prof. Liesen in Paderborn

1989 Erwerb der Fußball-Lehrer-Lizenz (Bundesligalizenz) in Köln

1988-1990 Promotion an der Sporthochschule Köln

1993 Promotionsabschluss im Fachbereich Sportmedizin/Kardiologie bei Prof. Hollmann / Prof. Liesen zum Doktor der Sportwissenschaft

BERUFLICHER WERDEGANG:

1992 bis Juli 1994 Universität Bielefeld, Arbeitsbereich Sportmedizin

seit Juli 1994 Gründer und geschäftsführender Gesellschafter der SALUTO Gesellschaft für Sport & Gesundheit mbH, im GERRY WEBER Sportpark in Halle/Westfalen – mittlerweile das Kompetenzzentrum für Gesundheit & Fitness in Deutschland Betreuung von 22.500 Personen, darunter 1.500 Hochleistungssportler aller Sportarten.

Zusammenarbeit mit dem Herzzentrum Bad Oeynhausen (Prof. Körfer/Dr. Körtke); Bertelsmann Stiftung (Frau Liz Mohn), Gütersloh

SPORTLICHER WERDEGANG:

Anfänge im Heimatverein TuS 06 Anröchte

Nach Angeboten aus dem Profibereich frühzeitige Sportinvalidität mit 19 Jahren (damals u. a. Vorvertrag mit FC Schalke 04)

Nachfolgende Trainertätigkeiten bei Vereinen:

1987-1988 A-Jugendtrainer Paderborn/Neuhaus (Westfalenligameister 1987)

Beim Spiel um die Deutsche Jugendmeisterschaft im Viertel-Finale gegen den VfB-Stuttgart ausgeschieden.

1988-1989 Co- & dann Cheftrainer Türk Gücü München Bayernliga

1989 Erwerb der Fußball-Bundesliga-Trainerlizenz an der Deutschen Sporthochschule Köln

1990-1991 Trainer 2. Bundesliga 1. FC. Schweinfurt 05

(jüngster Trainer in der 2. Fußball-Bundesliga mit 29 Jahren)

1991-1993 Trainer F.C. Gütersloh (Amateur-Oberliga)

1993-1996 Trainer Teutonia Lippstadt

BUCHAUTOR:

1998 „Patient Bundesliga“

2001 Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine

2000 „Fit statt fertig“

2003 SALUTO – Das Programm für Lebensqualität pur

2005 Fit für Freie Radikale – Einfach gesund

2006 Fatburning – Der einfache Weg zum Wunschgewicht

2007 Fit gewinnt! Ran an die Leistungsreserven von Fußballern



DAVID

in isolierten Positionen trainiert werden. Vorteil dieses gerätespezifischen Trainings ist die dynamische Durchführung in besonderer Bewegungsrichtung mit fixierten Körperpositionen.

Das DAVID-Wirbelsäulenkonzept ist eine umfassende, wissenschaftlich, apparativ gestützte Methode zum Zwecke der Analyse und Verbesserung des Funktionszustandes der Wirbelsäule. Das Herzstück der DAVID-Wirbelsäulenkonzeption bilden fünf computergestützte Analyse- und Trainingsysteme, welche die Quantifizierung und gezielte, isolierte Beseitigung von Defiziten der wirbelsäulensichernden Strukturen ermöglichen.

In der ersten Woche werden jeweils drei Serien mit 20 Wiederholungen pro Seite durchgeführt, damit sich die Muskulatur an diese Belastung gewöhnen kann. Die Gewichtsvorgaben erfolgen anhand der durchgeführten biomechanischen Funktionsanalysen.

Nach einer Woche werden die Gewichtbelastungen so gesteigert, dass 12 Wiederholungen möglich sind; insgesamt drei Serien pro Muskelgruppe. Diese spezielle Form des Krafttrainings wird 2-mal in der Woche (dienstags und donnerstags) durchgeführt.

Nach sechs Wochen Aufbautraining erfolgt eine Stabilisierungsphase in der Hinserie, in der nur noch einmal in der

Woche dieses spezielle Training durchgeführt wird. Unsere Untersuchungsergebnisse im Laufe der Saison zeigten bei den Spielern eine hohe Effizienz.

Kraftaufbau

Saisonvorbereitung 1. Woche:

- 3 Serien à 20 Wiederholungen
- 2-mal pro Woche

Saisonvorbereitung 2. bis 6. Woche:

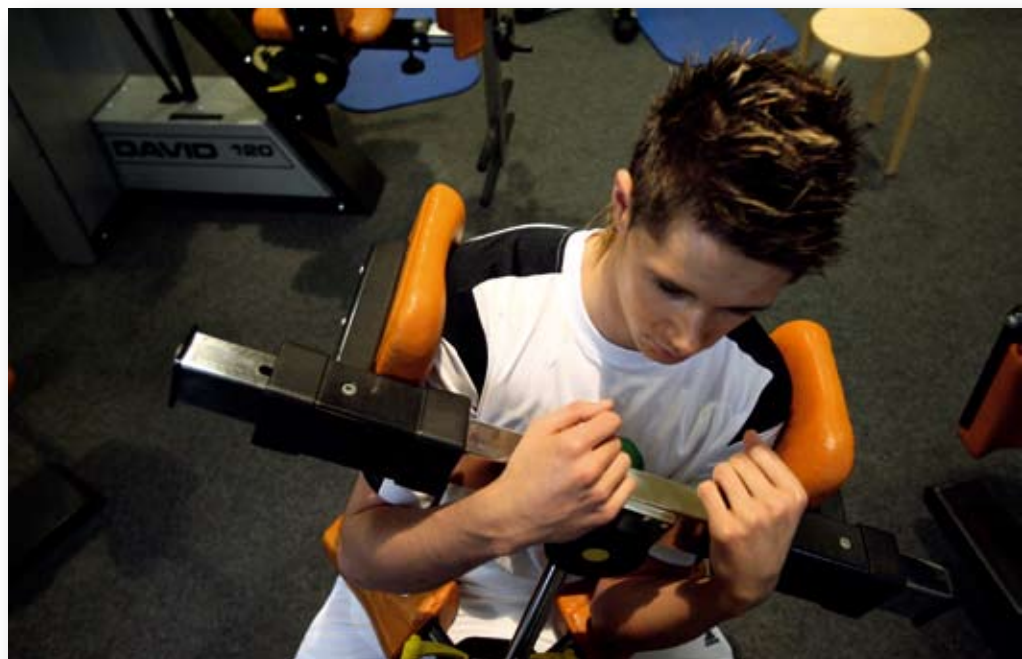
- Gewichtbelastungen so steigern, dass 12 Wiederholungen möglich sind
- 2-mal pro Woche

Saisonverlauf Hinserie Stabilisierungsphase:

- 1-mal pro Woche

Insbesondere in den Leistungszentren und im Profibereich sollte die Investition zur Anschaffung der DAVID-Geräte vorgenommen werden.

Die Anwendung dieses Basistrainings in Verbindung mit zusätzlichen weiteren Flexibilitätstests und funktionellen Kraftübungen hat dazu geführt, dass über 1.170 Hochleistungssportler ihr persönliches Leistungsprofil optimal – von bis





zu 30 % – entwickeln konnten. Hiervon profitierten die Junioren-Nationalspieler Fussball und Handball sowie Tennisspieler u. v. a. Sportarten. Dieses isolierte Training ist eine sehr sinnvolle Ergänzung zu den von uns durchgeführten Trainingseinheiten (Schnelligkeit und Kraft).

Tipp für alle Fitnessinteressierten

Auch im modernen gesundheitsorientierten Fitnessstudio ist mit dem DAVID-Wirbelsäulenkonzept ein erfolgreiches und

nachhaltiges Training möglich. Durch die Möglichkeit der integrierten Messtechnik kann schwarz auf weiss dokumentiert werden, wie sich der Kraftaufbau entwickelt.

Tipp für betriebliche Gesundheitsförderung

Noch eine durch Dr. Elmar Wienecke und sein Team umgesetzte Idee ist das Rückentraining während der Arbeitszeit im Unternehmen. In einem in Nordrhein-Westfalen ansässigen Unternehmen aus

dem Bereich der Süßwarenproduktion fährt SALUTO mit einem ausgemusterten Feuerwehr-Sanitätswagen und integriertem DAVID 110 Rückentrainingsgerät an 7 Haltestellen. Die Mitarbeiter der Produktion trainieren 3 Minuten während der Arbeitszeit in Arbeitskleidung ihre tiefe Rückenmuskulatur. Das Training führte mit 28 % zu einem enormen Kraftzuwachs der wirbelsäulensichernden Muskelgruppen, damit reduzierte sich die Schmerzintensität bis zu 49 %. Diese dokumentierten Erfolge lassen das „Kraftmobil“ zu einer dauerhaften Einrichtung im Unternehmen werden.

Info: www.saluto.de und www.david.de

