

Über dieses Buch

Teil 2 von *Kraft- und Stabilitätstraining* ist zusätzlich zu Teil 1, den Übungen, eine Erweiterung für alle, die mit Sport oder Training / Rehabilitation von Sportlern zu tun haben.

In den ersten Kapiteln wird die allgemeine Trainingslehre, danach die motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit beschrieben.

Schließlich wird auf der Grundlage einer Reihe von Krankheiten bei verschiedenen Sportlern Schritt für Schritt die Rehabilitation beschrieben.

Ziel ist, klar und deutlich zu beschreiben, wie das Training und die Rehabilitation eines Sportlers aussehen kann.



Über den Autor

Der Sportphysiotherapeut Wilfred Sip hat 1995 sein Studium Physiotherapie an der Universität in Utrecht absolviert. Seitdem arbeitet er als Sportphysiotherapeut/ Rehabilitationstrainer / Krafttrainer bei der Rabobank Wieleroploeg, bei PSV Eindhoven, dem Philips Schwimmteam (NZE), NAC Breda Fußball und in der Rehabilitation Topsupport im St. Anna Krankenhaus in Geldrop. Wissen und Erfahrung hat er durch die Arbeit mit u.a. Erik Gerets, Guus Hiddink, Jacco Verhaeren, Theo de Rooij, Jan Raas, Luc van Agt, Toine van de Goolberg, Jan Olbrecht und Dr. Alex Fievez gewonnen. Außerdem ist er (mit)verantwortlich für die Rehabilitation von u.a. Erik Dekker, Pieter van den Hoogenband und Ruud van Nistelrooy.

Kraft- und Stabilitätstraining

Training und Rehabilitation



Teil 2: Die Theorie und Diagramme

Wilfred Sip

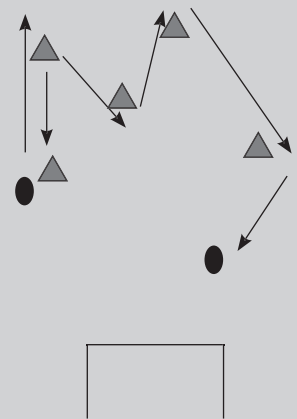
www.kraftundstabilität.de

- Hamstrings
- Muskelriss Grad 3
- Fußballer

Ruptur Grad 3 m. Biceps femoris Fußball		
Phase 0: Entzündungsphase 0-3 Tage nach dem Trauma		
Therapie	Training	
3. Tag: Dehnen innerhalb der Schmerzgrenze		
Durchblutung fördern: Massage Aktiv bewegen Wechselbäder		
	Bauchmuskeln	
	Aufbauprogramm	

Ruptur Grad 3 m. Biceps femoris Fußball			
Phase 1: Proliferationsphase 1-3 Tage – 21 Tage nach dem Trauma			
	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit
1	- Aerobe Kapazität (Ausdauersport) - Aerobe Ausdauer aspezifisch (Intervalltraining/Ausdauersport)		
2		Kraftausdauer Beine	
3		Hypertrophie	
4		Maximale Kraft	
5			- Lauf ABC, Koordination - Aerobe Ausdauer spezifisch
6	Laktische Kapazität		
7		Schnellkraft	

17. Agility

<p>Ganze Trainingsgruppe</p> <p>Mittagstraining: Aufwärmen</p> <p>Sprints mit Angriff</p>	 <p>Linksoben starten, sprinten, Ball spielen, rückwärts zurück, Slalom um die Pylonen, nach der rechten Pylone den Ball fangen, Angriff auf's Tor. Pylonen 5m auseinander. 5 Wiederholungen WP; 2' 5 Serien SP; 4' Maximale Schnelligkeit</p> <p>Variation: Alles mit Ball, Punkte zählen mit Scoring, die direkt das Netz berühren</p>
Auslaufen 5'	