

Tennis - Ein kurzer Überblick über das Profitennis

Tennis ist ein Sport, der sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Auch diejenigen, die nicht schon in ihrer Jugend auf dem Platz gestanden haben, zieht es doch immer öfter auf den Court.

Mittlerweile gibt es in Deutschland mehr als 46 000 Tennisplätze, der Deutsche Tennisbund zählt mehr als **1,4 Millionen Mitglieder**. Dieser Artikel richtet sich an diejenigen, die sich bisher noch nie mit Tennis beschäftigt haben, aber doch einmal einen Blick in diese Welt des Sports werfen wollen und sich vielleicht sogar einmal an **Tennis Wetten** versuchen wollen.

Die Rahmenbedingungen und Verbandsstruktur des Tennis

Auch, wenn Sie sich noch nie mit diesem Sport beschäftigt haben, sind Sie beim Durchschalten im Fernsehprogramm mit Sicherheit schon einmal auf ein Tennisspiel gestoßen. Auch die großen Namen, wie Novak Đoković, Rafael Nadal oder Roger Federer, die seit Jahren die großen Turniere dominieren, hat mit Sicherheit fast jeder schon einmal gehört. Wer den Sport aktiv verfolgen möchte, sollte sich aber auch ein wenig mit der Verbands- und Turnierstruktur auskennen. Bevor Sie weiter schauen, sollten Sie natürlich auch die **Tennis Regeln** kennen.

Die zwei großen Profiverbände im Tennis nennen sich ATP und WTA. Die ATP (Association of Tennis Professionals) ist der große Tennis Profiverband der Männer. Das Gegenstück für die Frauen bildet die WTA (Woman´s Tennis Association). Über diesen Profiverbänden steht die ITF (International Tennis Federation), zu der üblicherweise auch die Amateurvereine gehören. Insgesamt gehören zu diesem Dachverband über 200 nationale Tennisverbände. Auch die bekannten Grand-Slam Turniere werden vom ITF veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind entsprechend qualifizierte Spieler aus den zugehörigen Verbänden. Die großen Turniere sind die US Open, French Open, Australian Open und Wimbledon.

Weltrangliste

Ergebnisse bei Turnieren führen letztlich je nach Qualität des Turniers zu Punkten. Je größer das Turnier ist, desto mehr Punkte ist es wert. Die Ergebnisse der Turniere in den letzten 52 Wochen werden bepunktet und sorgen letztlich für ein Ranking, das darüber entscheidet, wer an den großen Turnieren teilnehmen darf. Bis zu 18 Turniere kann jeder Spieler in die Wertung einbringen. Dabei geben verschiedene Turniere verschiedene Punktzahlen. Als Beispiel dienen hier die Grand Slam Turniere, bei denen sich die Punkte wie folgt verteilen:

Gewinner - 2000 Punkte
Teilnahme am Finale - 1200 Punkte
Teilnahme am Halbfinale - 720 Punkte
Teilnahme am Viertelfinale - 360 P.
Teilnahme am Achtelfinale: 180 P.
Teilnahme an Runde 3 - 90
Teilnahme Runde 2 - 45
Teilnahme Runde 1 - 10

Analog dazu gibt es verschiedene Turniere, deren Wertigkeit in Punkten im Turniernamen steckt

und sich in den Punkten für den Gewinner widerspiegelt. Die Punktevergabe erfolgt ebenfalls analog. Der zweite Finalist bekommt dabei immer 60% der maximalen Punkte, Halbfinalisten 36% der Punkte usw..

Davis Cup und Fed-Cup

Der David-Cup (Herren) und Fed-Cup (Damen) sind die wichtigsten Meisterschaften für die Nationalmannschaften. Eine einzelne Begegnung zwischen zwei Mannschaften wird dabei als "tie" bezeichnet. An zwei Tagen finden für diese Mannschaften vier Einzel und ein Doppel statt.

Jede einzelne Partie wird in einem "Best of Three" entschieden. Das bedeutet, dass derjenige mit zwei Siegen die Partie gewinnt. Gewinnt eine Mannschaft drei der fünf Partien, wird die letzte Partie nur noch bei Wunsch der Mannschaften ausgetragen. Das gesamte Turnier verläuft nach einem K.o. System.

Laver Cup

Im Laver Cup werden keine Punkte für die Weltrangliste vergeben; jedes Mitglied des Siegerteams erhält jedoch 250 000\$ Preisgeld. Es findet immer zwei Wochen (außer in Olympia-Jahren) nach der US Open statt. Sechs europäische Spieler fordern Spieler aus dem Rest der Welt heraus. Das Turnier geht drei Tage, jeden Tag werden drei Einzel und ein Doppel gespielt, was zu einer Gesamtzahl von 12 Spielen führt, die auch wieder im "Best of Three" Modus entschieden werden.

Challenger Tour

Die Challenger Tour dient in erster Linie Spielern außerhalb der Top 100 Rangliste dazu, ausreichend Punkte sammeln zu können, sodass sie zukünftig an höherwertigen Turnieren teilnehmen können. Hier finden sich oftmals viele Newcomer. Das bedeutet gleichzeitig auch überraschendere Ergebnisse. Wer sich mit diesem Cup genauer auseinandersetzt, kann unter Umständen tatsächlich in Wetten gut punkten.

So halten sich die besten Profisportler fit - Ältere Profis ihre Trainingskonzepte

So halten sich die besten Profisportler fit

Beim Leistungssport greifen viele hochkomplexe Faktoren ineinander. Talent, Training und Wille sind nur drei wichtige Elemente. Mindestens ebenso bedeutend ist allerdings auch [die richtige Ernährung bzw. ein gesunder Lebensstil](#). In allen Bereichen des professionellen Sports wurde in den vergangenen Jahren immer mehr Wert auf die Ernährung gelegt. NBA Superstar Dirk Nowitzki drückte es einmal passend aus: „Als ich vor 20 Jahren in die Liga kam, gab es vor dem Spiel Chicken Wings von KFC, heutzutage hat jeder Spieler seinen eigenen Diätplan.“ Doch nicht nur in der NBA

gehören Fitnesscoaches und Ernährungsberater zum Trainer- bzw. Betreuerstab. In nahezu jeder Sportart werden die Athleten bestimmten Diäten unterzogen, um das Maximum aus sich herauszuholen.

Ernährung wird im Alter immer wichtiger

Vor allem im fortgeschrittenen Alter ist es für die Sportler umso wichtiger, auf ihre Fitness zu achten und regelmäßig in den Körper zu horchen. Ganz gleich ob Cristiano Ronaldo, LeBron James oder Roger Federer – all diese Athleten befinden sich jenseits der 30 und liefern trotzdem noch regelmäßig Topleistungen ab. Egal, ob Tennis, Basketball oder Fußball, jede Sportart fordert verschiedene Muskelpartien und benötigt individuelles Training. Wir schauen, worauf diese drei Profisportler [bei ihren Workouts und Ernährungsplänen achten](#).

Federer, James und Ronaldo - Wahre Athleten auch im hohen Alter



Trotz "gehobenen" Alters immer noch einer der leistungsfähigsten Athleten auf dem Platz.

Roger Federer geht dieses Jahr in seine 20. Profisaison und gehört immer noch zur absoluten Elite im Tennis. Der Schweizer gehört mit insgesamt 310 Wochen an der Spitze der Weltrangliste zu den erfolgreichsten Tennisspielern überhaupt. [Betway hat sich mit dem Erfolgsgeheimnis des 38-jährigen beschäftigt](#). Vor allem während der Vorbereitungsphasen für ein großes Turnier befolgt Federer einen strikten Ernährungsplan, bei dem auch ballaststoffreiche Nahrung auf dem Programm steht. Unmittelbar vor bzw. während der Partie bestehen die Snacks aus viel Kohlenhydraten und wenig Fett bzw. Ballaststoffen, um die maximale Leistung auf dem Court abzurufen.

Auch Cristiano Ronaldo achtet wie kein Zweiter auf seinen Körper. Der portugiesische Stürmerstar war in seiner gesamten Karriere nie körperlich außer Form oder gar untrainiert. Bei seinem Training setzt der Dauergast der Weltfußballerwahl auf eine [Mischung aus Kraft-, Konzentrations- und Cardio-Training](#). Insbesondere die Ausdauerseinheiten sind für einen

laufintensiven Sport wie Fußball unheimlich wichtig. Neben dem obligatorischen Mannschaftstraining trainiert er täglich bis vier Stunden individuell an seiner Fitness. Zudem verzichtet Ronaldo komplett auf Alkohol und verzehrt nur selten zuckerhaltige Speisen. Kein Wunder, dass der Portugiese in seiner gesamten Karriere nur verhältnismäßig wenig Muskelverletzungen erlitten hat.



[View this post on Instagram](#)



Happy Sunday ☀️

Der US-amerikanische Basketballstar LeBron James wird häufig als der beste Athlet der Welt beschrieben. Der aus Ohio stammende Small Forward geht 2018/19 in seine 16. Profisaison und gehörte in jeder dieser Spielzeiten den besten Spielern der Liga. Mit 34 Jahren spielte er im vergangenen Jahr eine der besten Saisons seines Lebens. In seiner gesamten Profikarriere wurde James bisher von größeren Verletzungen verschont geblieben. Diese unglaubliche Statistik kommt natürlich nicht von irgendwo. Gerüchten zufolge gibt er mehr als 1,5 Millionen Dollar pro Jahr für seine Ernährung und einen bewussten Lebensstil aus. Zudem arbeitet er **laut Prinz Sportlich immer mit den innovativsten Work-Out Methoden**, die häufig auf eine Kombination aus Kraft und Balance setzen. Neben den körperlichen Übungen baut der Basketballer auch auf Yoga- und Pilateseinheiten zur Entspannung und Auflockerung.

Handball- Das Problem mit dem Harz

Vor fast einem Jahr betrauerte man im deutschen Handball die verpasste Qualifikation für Olympia. Bei der WM, die dieses Jahr in Spanien stattfand, konnte die Nationalmannschaft jedoch mit glänzenden Leistungen überzeugen. Zwar reichte es diesmal nicht für die Finale, dennoch konnte man am Ende ein positives Fazit ziehen. Handball ist eine sehr beliebte Sportart in Deutschland. An Fußball kommt diese Disziplin allerdings nicht heran. Ungeachtet dessen interessieren sich sehr viele Menschen in Deutschland für Handball.

Dieses Interesse zeichnet sich nicht nur vor dem Fernseher aus, sondern wird auch von vielen Menschen in ihrer Freizeit in Sporthallen ausgeübt. Das Problem, welches unter den Spielern altbekannt ist und welches man bis vor kurzem nicht lösen konnte, ist das Harzen. Das Handball Harz, bzw. Handballwachs, welches schon sehr lange in dieser Sportart eingesetzt wird, sorgt für mehr Grip und erleichtert somit Spielzüge, Pässe und Abschlüsse. Manche Anspiele und Abschlüsse sind ohne des Haftmittels schwer durchzuführen und somit ist das Handballwachs für die Spieler unverzichtbar. Der Nachteil dabei ist, dass das zähflüssige Material Verschmutzungen an den Hallenböden und an Bällen verursacht, die man nur durch eine aufwendige Reinigung beseitigen kann. Daraufhin griff der westdeutsche Handballverein mit einem **Harzverbot** ein, der allerdings nicht überall eingehalten wurde. Vor allem viele Handballer aus den höheren Ligen griffen auf das Hilfsmittel zurück. In 2010 lockerte der DHB das Verbot und seitdem ist es den Kommunen bzw. Hallenbetreibern selbst überlassen, wie sie mit diesem Problem umgehen.

Die Lösung: wasserlösliches Harz

Viele Handballvereine haben sich mit diesem Thema beschäftigt und einen Kompromiss gefunden. Man hat sich letztendlich auf **wasserlösliches Harz** geeinigt. Der Hallenboden und die Bälle werden zwar weiterhin verschmutzt wie mit herkömmlichen Harz, die Reinigung mittels Harzentferner wird jedoch viel einfacher. Dies können auch viele Spieler bestätigen, die schon gute Erfahrungen damit gemacht haben. Eine einheitliche Lösung wurde noch nicht gefunden und im Interesse aller Handballinteressierten man kann nur hoffen, dass diesem Thema in der Zukunft mehr Beachtung geschenkt wird.

Spielstrategien im Badminton, auch für den Hobbyspieler

Badminton ist eine schöne Sportart, gerade auch, weil sie jeder nach einiger Zeit so spielen kann, dass es immerhin Spaß macht. Dieser Artikel ist wohl für diejenigen interessant, die gelegentlich mit Freunden im Sportstudio ein paar Runden spielen und den Funfaktor einfach durch den Faktor Können etwas aufbessern wollen. Oder aber auch für diejenigen, die vorhaben in den Sport einzusteigen.

Für die Einsteiger: Wo spiele ich am besten?

Eines ist klar: Wenn Sie mehr wollen als nur etwas Federball spielen, geht kein Weg an einer Sporthalle vorbei. Umwelteinflüsse mindern ansonsten zu sehr den Spielspaß. Die Preise für Badminton schwanken häufig gewaltig.

Schauen wir uns doch einmal die Preise für Badminton in Berlin auf im Onlinevergleich an. Den Preis auf 90 Minuten gerechnet kommen wir zu Preisunterschieden von mehr als 1/3. Im Grunde brauchen Sie nicht mehr als einen vernünftigen Bodenbelag und ein Netz. Den richtigen Schläger(möglichst leicht, am besten aus einem Guss) und entsprechende Bälle(langsame für Anfänger, schnelle für Fortgeschrittene) sollten Sie selbst mitbringen. Nur wenn Sie an Ihren eigenen Schläger gewöhnt sind, können Sie wirklich gut spielen.

Basis Taktiken/Wissenswertes

Um den Gegner im Hobbysport ausstechen zu können, ist es ganz nett, wenn man bereits ein paar theoretische Taktik Basics drauf hat:

Einzelspiel

Ein Einzelspiel entscheidet sich in erster Linie durch den Wechsel von kurzen und langen Bällen. Denn hier besteht das meiste Laufpotential. Nutzen Sie das aus! Beim Doppel hängt es von der Taktik des Gegners ab.

Schwachpunkte

Die Schwachpunkte des Gegners zu kennen und diese auszunutzen ist viel wichtiger, als verschiedene Top-Schläge drauf zu haben. Behalten Sie also das Verhalten des Gegners im Auge und fixieren Sie sich nicht auf Ihre Techniken.

Hat der Gegner z.B. ein hohes Fehlerpotential im Angriff, kann auch ein Spiel, das sehr defensiv geführt wird gewonnen werden.

Was kann ich bei meinem Gegner beobachten?

Wo macht er die Fehler? vs. Wo wird es gefährlich für mich?

Steuern Sie das Spiel, lassen Sie Ihren Gegner auf der schwachen Seite spielen, vermeiden Sie "Geschenke". Unterteilen Sie Ihr Anspiel in neutral, gefährlich für den Gegner und gefährlich für mich.

Angriff

Kann mein Gegner besser platzen oder eher schnell spielen? Hat er Präferenzen?

Verteidigung

Spielt der Gegner eher kurz oder lang? Gerade oder diagonal? Bewegt er sich nach dem Verteidigungsschlag schnell wieder zur Mitte des Spielfeldes? Nein? Ausnutzen!

Beobachten Sie den Schläger

Je nachdem, wie Ihr Gegner den Schläger in der Hand hält können Sie unter Umständen schon vorher erkennen, was für ein Schlag folgt. Das braucht etwas Zeit bzw. Erfahrung. Es lohnt sich aber diese Beobachtungsgabe zu trainieren.

Ein Spieler der häufig spielt, hat bestimmte Mechanismen automatisiert. Wenn man darauf achtet, ist das relativ leicht zu erkennen. Genauso können Sie aber auch erkennen, wie Sie einen Vorteil aus dieser Automatisierung schlagen können.

Golf - wie erreicht man Perfektion?

Golf - wie erreicht man Perfektion?

"Wettkampf-Golf spielt sich vorwiegend zwischen den Ohren ab". Dieser Ausspruch stammt von wohl einem der größten Golfer der Welt: Bobby Jones, der Mitte der 20er in der Amateurliga einer der dominierendsten Spieler war und vor allem durch sein historischen „Grand Slam“ im Jahre 1930 bekannt wurde. Um es kurz zu machen: Bobby Jones ist zweifelsohne einer, der weiß, wovon er spricht. Und wer sich bereits am Golfen erprobt hat, merkt vielleicht noch mehr, als bei anderen Sportarten, ist hier vor allem **mentale Stärke und Konzentration** gefragt.

Der Kopf entscheidet

Wer also als Golfspieler sein Handicap verbessern möchte, sollte nicht nur den Abschlag, Putten oder Drillen auf dem Platz üben, sondern vor allem seine **Konzentration und Fokussionsfähigkeit** trainieren. Mental trainieren? Spontane Gedanken an Yodas Unterweisung an den jungen Luke Skywalker schießen in den Kopf - und sind nicht ganz abwegig.

Unterscheiden kann man zwischen allgemeinen Denk-Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, sowie Übungen, die speziell für Situationen auf dem Platz gedacht sind. Beispielsweise hilft es als allgemeine Übung, sich regelmäßig auf Gegenstände zu fokussieren – diese können real sein oder mit geschlossenen Augen imaginiert werden. Für einige Minuten sollte also **allein das Objekt Gegenstand des Geistes** sein. Hintergrund der Idee ist es, Emotionen wie Frust, Stress oder gar Versagensängste komplett zu verdrängen, ebenso wie das Abschweifen zu anderen Gedanken vermieden werden soll. Diese Übung ist extrem variabel, beispielsweise als innerliches Zählen mit vorgestellten Zahlen.

In Kombination sollen dann auf dem Platz der konkrete Erfolgswille und positive Gedanken gestärkt werden. So kann es helfen, sich den auszuführenden Schlag als einen erfolgreichen vorzustellen und die **Details zu verinnerlichen**, bevor man ihn letztendlich ausführt. Diese intensive Imagination kann der Körper dann im folgenden Schlag umsetzen.

Die „Trockenübung“ des Fokussierens auf Objekte wird auf dem Platz umgesetzt: wer die Gefahr von Sand- oder Teichschlägen in seine Gedanken lässt, macht sie auch zu einem möglichen realen Ergebnissen. Stattdessen sollte man sich auf die zu erreichende Fläche konzentrieren und unwichtige Faktoren ausblenden.

Ausrüstung bringt den letzten Vorsprung

Trotz mentalen Trainings kann es sein, dass die Kollegen einen letzten entscheidenden Vorsprung haben. Dies kann vielleicht an der richtigen Ausrüstung liegen. Denn selbst ein Tiger Woods wird mit einem unterdurchschnittlichen Schläger vermutlich nicht an seine üblichen Erfolge herankommen. Mittels **moderner Technik** ist es heutzutage möglich, Schläger ähnlich wie einen Maßanzug fertigen zu lassen: Kramski Putter können individuell angepasst werden, indem zunächst die individuellen Eigenschaften wie Methodik des Spielers oder Abläufe des Körpers während dem Schlag aufgezeichnet, analysiert und schließlich in der Ausführung des Schlägers Anklang finden, z.B. bei Länge, Gewichtsverteilung und der Griffstärke.

Zudem helfen zahlreiche praktische Golfaccessoires von Tidad, sich nicht von Kleinigkeiten oder durch unpraktische Hinderlichkeiten vom Wesentlichen ablenken zu lassen – sondern seine Gedanken aufs Golfen zu fokussieren.

Sprungkrafttraining

Sie sind Turner, spielen Basketball, betreiben Leichtathletik oder spielen Volleyball? Dies sind nur ein paar Beispielsportarten, bei denen Sie Vorteile aus einer guten Sprungkraft ziehen können. Sie wollen Ihre Sprungkraft erhöhen? In diesem Artikel erklären wir Ihnen, wie Sie das am Besten anstellen.

Als Erstes: Sprunghöhe messen

Bevor das Sprungkrafttraining beginnt, sollten Sie Ihren aktuellen Leistungsstand messen. Nehmen Sie sich ein Stück Kreide, stellen Sie sich dazu vor eine Wand, strecken Sie einen Arm senkrecht in die Luft und machen Sie eine Markierung so hoch wie möglich an die Wand. Gehen Sie dabei nicht auf die Fußballen. Nun Wiederholen Sie das Ganze und springen dabei so hoch Sie können. Die

Differenz zwischen den beiden Markierungen ist Ihre aktuelle Sprunghöhe. Dieser Test ist bekannt und dem Namen "jump and reach test".

Nun möchten wir gerne unsere Leistung verbessern. Dazu müssen wir uns zuerst anschauen, was genau denn ein Sprung ist. Wenn wir versuchen so hoch wie möglich zu Springen, erfolgt eine maximale Muskelkontraktion genau 1 Mal, danach haben wir meist wieder eine längere Pause. Die Sprunghöhe hängt von 3 bzw. 4 Faktoren ab.

1. Die maximal Wirkende Kraft beim Absprung(es zählt nur der Wert, der über Ihrer eigenen wirkenden Gewichtskraft liegt)

2 Wie lange diese Kraft wirkt

3 Das eigene Körpergewicht

4 Die Erdanziehungskraft

Da wir Faktor 4 nicht beeinflussen können, können wir diesen schon an dieser Stelle ausklammern. Ebenso Faktor 2, denn jeder gesunde Mensch kann seine maximale Kraft über die kurze Zeit eines Absprungs halten.

Moment mal?! Reagiert jetzt vielleicht der ein oder andere. Das fehlt doch ein wichtiger Faktor, nämlich die Beschleunigung, die wir erzeugen. Dazu ein kleiner Ausflug in die Physik:

Beschleunigung ergibt sich aus der Formel: $a=F/m$. Also Beschleunigung=Wirkende Kraft/Masse.

Die Kraft die wir aufbringen können, im Verhältnis zur Masse bezeichnet man als Relativkraft. Also kann man sagen, dass die Relativkraft der einzig bestimmende Faktor für unsere Sprunghöhe ist. Wie schnell wir wieder zum Boden gezogen werden ist übrigens unabhängig vom Körpergewicht, den auf jeden Körper wird die selbe Erdbeschleunigung(von ca. $9,81 \text{ m/s}^2$). Das ein oder andere Gramm zu viel wird sich aber bei der Aufwärtsbeschleunigung durch die Masseträgkeit(Die in der Formel für die Beschleunigung verrechnet ist) bemerkbar machen.

Genug physikalisches Grundwissen, wie sieht das Training aus?

Vorab: Wir gehen davon aus, dass Sie Ihre Leistung auf das Optimum bringen wollen. Dieses Training erfordert eine gewisse sportlich leistungsorientierte Grundeinstellung. Wir wollen also unsere Relativkraft erhöhen. Das fangen wir ab Essenstisch an. Sie haben bereits einen Körperfettanteil von unter 10%(als Mann) oder unter 18% als Frau? Dann brauchen Sie hier nicht mehr überlegen, ansonsten sollten Sie als erstes an eine Ernährungsumstellung denken.

Teil1: Wir erhöhen die maximale Kontraktionsfähigkeit unserer Muskeln. Das geht nur mit einem Maximalkrafttraining mit schweren Gewichten. Am Besten sind dafür Kniebeugen geeignet. Als Anfänger sollten Sie hier etwas vorsichtig sein, da eine gewisse Grundkörperspannung benötigt wird. Trainieren Sie nicht schon länger im Fitnessstudio, sollten Sie zunächst eine Zeit lang ein Ganzkörpertraining absolvieren und sich vorerst auf Geräte wie die Beinpresse reduzieren, später dann zu Multipresse übergehen um schließlich freie Kniebeugen zu machen.

Um zurück zu kommen: Warum Kniebeugen? Diese sind der natürlichen Sprungbewegung am ähnlichsten. Damit Sie die gesamte Muskelkette der Sprungbewegung trainieren, gehen Sie am höchsten Punkt der Kniebeuge noch auf den Fußballen, damit auch Ihre Waden mittrainiert werden. Wählen Sie ein Gewicht, dass Sie nur 1 bis maximal 4 Mal bewältigen können. Machen Sie mindestens 3 Sätze. Wenn Sie sich mehr zutrauen, können Sie auch weitere Sätze machen, überlasten Sie sich jedoch nicht, denn Sie belasten mit dieser Übung auch stark Ihr zentrales

Nervensystem. Wollen Sie Ihre Muskeln voll ausreizen können Sie weitere Isolationsübungen hinzufügen.

Besonders wichtig: Trainieren Sie nicht alleine und mit sauberer Technik, durch die erhöhten Gewichte steigt ansonsten das Verletzungsrisiko.

Teil 2: Wir möchten Sie Kontraktionsgeschwindigkeit des Muskels erhöhen. Denn auch diese ist verantwortlich für die Kraft die Sie nach oben beschleunigen wird. Dieser Teil ist eigentlich ganz einfach... Springen Sie. Suchen Sie sich z.B. einen Kasten, auf den Sie gerade so drauf springen können. Wiederholen Sie dies so oft Sie können oder möchten. So lernt der Körper am schnellsten, die gewonnene Kraft aus dem Maximalkrafttraining in den Boden zu bringen.

Anschließend:

Führen Sie den "jump and reach test" alle 4 Wochen durch. So können Sie Ihre Verbesserungen dokumentieren.