

# Das bringen die Fitnessprogramme der Profis



Die körperliche Leistungsfähigkeit ist das wesentliche Kapital eines jeden Profisportlers. Während in jungen Jahren hohe Belastungen noch relativ schnell verarbeitet bzw. regeneriert werden können, braucht der Körper mit ansteigendem Alter immer längere Erholungsphasen, um wieder auf 100 Prozent zu kommen. Genau abgestimmte, **individuelle Trainingsmethoden können diesen Prozess allerdings beschleunigen.** Superstars wie LeBron James, Roger Federer oder Cristiano Ronaldo gehören zu den professionellsten Athleten überhaupt. Alle drei haben die 30 längst überschritten und zählen dennoch zu den Besten auf ihrem Gebiet. Nicht aus Zufall sind sie für ihren unbändigen Trainingsehrgeiz bekannt. Wir werfen einen Blick auf die Trainingsmethoden der Sportlegenden.

## **Ronaldo veröffentlicht sein Fitnessprogramm**

Es gibt Stimmen, die behaupten Cristiano Ronaldo habe den am besten definierten Körper im Profifußball. Tatsächlich ist jeder Muskel und jede Sehne perfekt auf die Anforderungen als Profifußballer ausgerichtet. Der Portugiese gilt als Vorbild in Sachen Trainingsmoral und ist ein wahrer Vorzeigethlet. Auch im fortgeschrittenen Alter von 35 Jahren ist er immer noch einer der besten Fußballer der Welt. Seitdem er bei Juventus Turin ist, gehört die „Alte Dame“ auch in der Champions League wieder zum Favoritenkreis. **Bei den Sportwetten von Betway wird Juventus** beispielsweise mit einer Quote von 12,00 (Stand 27.01.) auf Titel gelistet. Doch das Geheimnis seines Erfolges ist harte Arbeit. Ronaldos Workout setzt sich aus Teilen von Cardio- und von Krafttraining zusammen. So werden unter anderem die Beine mit Boxjumps und Lateral Bounds trainiert, der Oberkörper mit Pushups und Bench Dips gestählt und die Sprints bzw. Explosivität gibt es dank kurzer Intervallsprints. Wer auch einmal das komplette Fitnessprogramm von Ronaldo durchlaufen will, **findet auf [beatyesterday.org](http://beatyesterday.org) die Anleitung zum Selbstversuch.** Dieses ist allerdings nicht ganz einfach.



[Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an](#)

Ein Beitrag geteilt von Cristiano Ronaldo (@cristiano) am Jan 8, 2020 um 4:09 PST

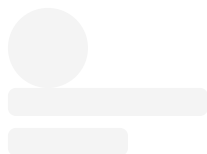
## LeBron James - wie ein guter Wein

„Like fine wine“ - so äußern sich die Basketball-Experten, wenn es um LeBron James geht. Damit ist nicht etwa sein guter Geschmack gemeint, sondern die Tatsache, dass der Superstar auch im fortgeschrittenen Alter immer noch besser wird - wie ein guter Wein eben. Seit 2004 gehört er zu den besten Spielern der Liga. Anstalten, nachlassen zu wollen macht er jedenfalls nicht. Doch auch LeBrons Erfolg kommt nicht von ungefähr. Kaum ein Basketballer lebt und trainiert so professionell wie King James. Das Training beginnt für ihn nicht erst in der Halle, sondern schon am Abend zuvor, beim Essen. Hier **achtet er auf ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung**. Los geht es dann mit einem Warmup inklusive Stretching mit Faszienrolle und Medizinball. Nach Angaben seines langjährigen Trainers Mike Mancias folgt dann ein Standardprogramm aus sechs Schritten. Zu

diesen zählt unter anderem der „Spiderman Walk“ oder „Lizard Crawl“, der Versa-Climber, das horizontale Rudern, die Landminen-Pressen, diverse Ausfallschritte und seitliches Kabelziehen. [Fitbook gibt ein paar praktische Anleitungen dazu](#), die dafür sorgen, dass die besagten Übungen auch richtig ausgeführt werden.

## Der „Maestro“ erklärt sein Training

Geht es um Topsportler im fortgeschrittenen Alter, darf ein Name natürlich nicht fehlen: Roger Federer. Der Schweizer gehört seit fast 20 Jahren zur Elite des Tennissports und zählt auch in der aktuellen Saison wieder zum Favoritenkreis bei den Grand Slam Turnieren. Zwar ist der „Maestro“, wie Federer aufgrund seines feinfühligsten Spiels auch genannt wird, der älteste der drei genannten Sportler, allerdings zeigt er noch keinerlei Verschleißerscheinungen. Im Vergleich zu den Workouts von Ronaldo und LeBron, wirken seine Übungen zwar simpler, sind dafür allerdings genau so effektiv. Federer selbst hebt die Bedeutung seines Fitnesscoaches Pierre Paganini hervor: „Ohne ihn wäre ich nicht hier“, so der Schweizer [nach seinem Australian Open Erfolg 2018 gegenüber der Tageswoche](#). Immerhin ist er auch mit dafür verantwortlich, dass Federer bis auf einen Meniskusriss im Jahr 2016 keine größeren Verletzungen erleiden musste. Dabei arbeiten sie nicht nur an Kraft und Ausdauer, sondern auch Geschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit. Tatsächlich begleitete Paganini Federer fast seine gesamte Karriere schon – allerdings nur im Gym. Bei Spielen oder öffentlichen Auftritten ist der Fitnessguru nur selten zu sehen.



[Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an](#)

Ein Beitrag geteilt von Roger Federer (@rogerfederer) am Mär 10, 2016 um 2:19 PST

## Das individuell passende Workout finden

Es ist keine Überraschung, dass sich das spezielle Training der Athleten unterscheidet, immerhin üben alle der drei oben genannten verschiedene Sportarten aus. Es ist klar, dass Ronaldo mehr an seiner Technik arbeitet, LeBron James mehr Bälle wirft und Roger Federer Serve und Volley trainiert – doch die grundlegende körperliche Fitness wird, wie der Name schon sagt, wird durch das Grundlagentraining geschaffen. Hier kann man sich von allen drei Athleten ein paar interessante Übungen anschauen. Aber auch unser [Übungskatalog bietet viele weitere abwechslungsreiche und effektive Alternativen](#). Diese versprechen nicht nur tolle Ergebnisse, sondern auch jede Menge Spaß.