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 Ausdauereinheiten 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 □□♂□

A post shared by Cristiano Ronaldo (@cristiano) on Aug 26, 2018 at 3:25am PDT

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.