

wintifit

von André Tummer



Sixpack – ja bitte!

«Die Leistungsfähigkeit eines Sportlers wird limitiert durch die Kraft seiner Rumpfmuskulatur.» Dieser Aussage kann ich uneingeschränkt zustimmen. Der Kraftimpuls, welcher durch eine Bewegung ausgelöst wird, muss immer über die Körpermitte stabilisiert werden. Wenn dies nicht der Fall ist, gibt es zwei Reaktionen. Erstens: Der Kraftstoss «verpufft» in der schwachen Körpermitte, das heisst, die durch die Extremitäten erzeugte Kraft kann nicht ausreichend in die Zielbewegung (Laufschritt, Pedalumdrehung und so weiter) übertragen werden. Der Sportler erreicht somit eine geringe Geschwindigkeit. Zweitens: Die passiven Strukturen des Rumpfes müssen die fehlende muskuläre Arbeit übernehmen. Bänder, Sehnen, Knorpel, Bandscheiben und Knochenstrukturen sind damit zu hoch belastet und die Verletzungsgefahr steigt. Für das Fitness- und Krafttraining kann deshalb ergänzt werden: Ein Gewicht, welches nicht mehr über den Rumpf muskulär stabilisiert werden kann, ist für den aktuellen Trainingszustand zu schwer! Ein Krafttraining ohne die Bewegung führende Maschine, sei es mit dem eigenen Körpergewicht oder mit freier Zusatzlast, ist deshalb nur sinnvoll, wenn die Rumpfmuskulatur entsprechend ausgeprägt ist. Beherzigen Sie deshalb die folgenden Tipps:

- ▶ Achten Sie darauf, dass die gerade, die schrägen und die tiefliegende Bauchmuskulatur gleichermassen berücksichtigt werden.
- ▶ Arbeiten Sie mit statischen als auch mit dynamischen Rumpfübungen.
- ▶ Jede dynamische Übung sollte in ihrer vollen anatomisch möglichen Bewegungsamplitude ausgeführt werden.
- ▶ Um die Kraft der Rumpfmuskulatur zu steigern, reicht es nicht aus, nur mit vielen Wiederholungen zu trainieren. Wählen sie Übungen, die das Überwinden eines höheren Widerstands ermöglichen.
- ▶ Lassen Sie die korrekte Bewegungsabführung durch einen erfahrenen Coach kontrollieren, denn dieser erkennt kleinste Ausweichbewegungen auf den ersten Blick.

André Tummer ist dipl. Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der Wintifit AG.



Zentren für Fitness, Gesundheit & Therapie
Im Hölzli 10, 8405 Winterthur, und
Riedackerstrasse 5, 8422 Pfungen
Telefon 0522331400, www.wintifit.ch

Pfungener Radballer mit starkem Start

Möhlin: Die Pfungener Radballer Severin und Benjamin Waibel sind im aargauischen Möhlin ungeschlagen zur NLA-Meisterschaft gestartet. Allerdings verdeutlichte bereits die erste Partie gegen die zweite Mannschaft aus Altdorf, dass sie bis zum Schluss konzentriert fertigspielen müssen. Pfungener führte sicher mit 3:1, musste sich schlussendlich aber mit einem 3:3-Unentschieden begnügen. «Das war ein harter Dämpfer bereits im ersten Meisterschaftsspiel», ärgerte sich Severin Waibel noch lange nach dem Spiel. Die nachfolgenden Partien gegen Gastgeber Möhlin (2:0), Liestal (7:2) und Mosnang 2 (5:3) gingen sicher an das Duo aus Pfungen. Am 20. Februar 2016 treffen die sechs stärksten Schweizer Radballteams erstmals in Oberwinterthur aufeinander. red.

Mal drinnen, mal draussen

Nach 15 Jahren Rasenfußball wechselte die Seuzacherin Jacqueline Stucki zu den Winti Panthers zum Beachsoccer. Mal als Torhüterin, mal als Feldspielerin. Der kalte Winter wird mit Futsal in der Halle überbrückt.

Winterthur: Als der FC Seuzach eine Juniorinnenabteilung gründete, war die 10-jährige Jacqueline «Jackie» Stucki, sofort mit von der Partie – der Weg zu Juniorinnenteams in Winterthur war den Eltern davor zu weit gewesen. 15 Jahre später setzten Knieprobleme dem Fussball auf Rasen aber ein Ende. Nach einer Pause, in der Stucki merkte, dass Velo oder Fitness nichts für sie ist, landete sie durch Studienkollegen beim Beachsoccer. Schon nach dem ersten – schmerzfreien – Training auf Sand bei den Winti Panthers war sie begeistert. Wie mehrheitlich beim FC Seuzach hütete sie fortan das Tor, betätigte sich nach dem Zuzug einer zweiten Torhüterin aber auch regelmässig als Feldspielerin. «Beim Beachsoccer ist man als Torhüterin körperlich und mental viel mehr gefordert und ins Spiel integriert als auf dem Rasen», hat die 30-Jährige als weiteren Vorteil ausgemacht. «Das kann mindestens so anstrengend sein wie das Spiel auf dem Feld, bei dem man Vollgas gibt, aber durch die Auswechslungen auch immer wieder Verschnaufpausen bekommt», so Jacqueline Stucki.

Im ersten Jahr fehlten den Panthers noch Spielerinnen, um am Meisterschaftsbetrieb teilzunehmen. Im zweiten Jahr klappte es – mehr als der letzte Rang lag für die Neulinge jedoch nicht drin. Letzte Saison resultierte aber bereits der fünfte Rang unter den neun Teams und in der kommenden Saison soll es folglich mit der ersten Playoff-Qualifikation der besten vier Teams klappen. Das Kader ist inzwischen auf bis zu 20 Spielerinnen angewachsen – auch durch weitere Zuzüge vom FC Seuzach. «Weitere Spielerinnen sind



Die 30-jährige Jacqueline Stucki ist als Fussballerin der Winti Panthers vielseitig unterwegs: «Drinnen» als Torhüterin in der Sporthalle (links), aber auch als Feldspielerin «draussen» auf dem Sand (rechts, grünes Trikot). Bilder: pd.

aber jederzeit willkommen», betont Jacqueline Stucki.

Keine Pfützen mehr

Beruflich hat sich Jacqueline Stucki nach ihrem Studium in Bewegungswissenschaften und Sport mittlerweile nach Zürich orientiert und arbeitet heute als Game-Entwicklerin für Reha-Geräte wie etwa Gangroboter bei der Hocoma AG. Patienten sollen damit auf spielerische Weise zum Üben animiert werden. Durch den Fussball kehrt Stucki aber mehrmals pro Woche nach Winterthur zurück. Im Winter durch die Hallentrainings in Wülflingen, wo das Team im Langwiesen und Ausserdorf zweimal pro Woche trainiert – einmal mehr als noch letztes Jahr, um sich konditionell zu verbessern – und im Sommer in den Sand. «Im Reitplatz bildeten sich auf dem alten Platz bei schlechtem Wetter

jeweils grosse Pfützen und die Trainings fielen aus – im Deutweg ist die Situation nun viel besser. Ich kann es kaum erwarten, bis auf dem Aussenfeld der Eishalle wieder Sand liegt», freut sie sich schon jetzt auf den April.

Die letzten Monate gehörten dem

«Als Torhüterin freut man sich gleich doppelt auf den Sand.»



Jacqueline Stucki
Winti Panthers

Futsal in der Halle, wobei die Panthers die Qualifikation für das Finalturnier im Januar knapp verpassten. «Fussball in der Halle macht auch Spass. Vor

allem ist es ein zusätzlicher Wettbewerb, der eine wichtige Abwechslung zu den Trainings bietet. Aber als Torhüterin freut man sich doppelt auf den Sand – durch das Hechten auf den Hallenböden holt man sich regelmässig blaue Flecken», sagt Jacqueline Stucki schmunzelnd. Bis es wieder nach draussen geht, ist die einzige Sandalternative eine Beachsoccerhalle in Basel. Schon einige Male sind die Panthers ans Rheinknie gefahren – die Kosten dafür wurden einfach unter den Spielerinnen aufgeteilt.

Besonders freut sich Jacqueline Stucki auf das gemeinsame Heimturnier der Männer und Frauen der Panthers Mitte Juni. Dann werden auch ihre Eltern dabei sein – mittlerweile als grosse Fans der Fussball spielenden Tochter.

Damian Keller

Ein missglückter Einstand

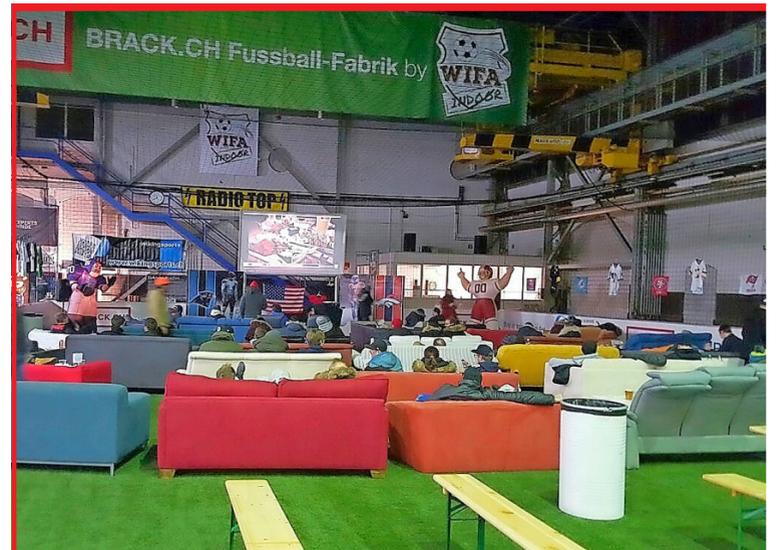
Das erste Heimspiel unter dem neuen Trainer Sven Christ ist dem FCW missglückt – gegen Wohlen setzte es eine 1:4-Heimniederlage ab. Das trübte auch das lang ersehnte Debüt des 18-jährigen Tobias Schättin.

die Führung der Gäste zur Kenntnis nehmen. Die Nervosität wich dem Ärger. «Wohlen hatte in der ersten Halbzeit zwei Chancen und schoss zwei Tore – wir machten aus dem vielen Ballbesitz zu wenig», zeigte er sich enttäuscht.

Assist half nicht

In der 67. Minute flankte Tobias Schättin, im linken Mittelfeld eingesetzt, präzise auf Joao Paiva, der auf 1:2 verkürzte. Tobias Schättins erster Skorerpunkt im ersten Spiel nützte aber letztlich nichts, da die Aargauer in den Schlussminuten mit zwei Kontertoren für die Entscheidung sorgten. «Ich hätte lieber keinen Assistenten gesammelt und dafür gewonnen», fasste er seine Premiere zusammen. Mit seiner spielerischen Leistung sei er aber zufrieden. «Jetzt müssen wir die Gegentore genau analysieren und die richtigen Schlüsse daraus ziehen», sagte er dann schon wie ein alter Hase. dk.

Winterthur: Endlich hat es geklappt mit der Premiere im FCW-Fanionteam. Tobias Schättin, der nach einer Hüftoperation lange ausgefallene Junioreninternationale, kam zu seinem ersten Einsatz in der Challenge League. «Am Tag vor dem Spiel nahm mich der Trainer zur Seite und kündigte an, dass ich von Anfang an spielen würde», verrät Tobias Schättin. Mit grosser Nervosität und Gänsehaut lief der Wülflinger zu den Klängen von «Hells Bells» auf den Platz – und musste schon nach zwei Minuten



Broncos gewinnen den Super Bowl

Peyton Manning, der 39-jährige Quarterback der Denver Broncos, durfte doch noch zum zweiten Mal in seiner Karriere die Vince-Lombardi-Trophäe in die Höhe stemmen. Die Broncos schlugen in der Nacht auf Montag, 8. Februar, überraschend die als Favoriten gehandelten Carolina Panthers um Liga-MVP (wertvollster Spieler der NFL) Cam Newton mit 24:10. Damit sicherte sich das Team aus Denver zum dritten Mal in der Klubgeschichte die begehrte Football-Trophäe. Entscheidend dabei war weniger – der immerhin fast fehlerlose – Peyton Manning, sondern die sackstarke Defense der Broncos, die fast nichts zuließ. Prunkstück der Broncos-Defensive war Outside Linebacker Von Miller. Der 26-jährige US-Amerikaner brachte Carolinas Quarterback Cam Newton insgesamt siebenmal zu Boden – ein Super-Bowl-Rekord. Ein weiterer Rekord stellte Peyton Manning auf: Dank dem Sieg avancierte er zum ältesten Quarterback der NFL-Geschichte, der den Super Bowl gewann. Begeistert von dem US-Mega-Sportevent im kalifornischen Santa Clara waren auch die rund 100 Football-Fans, die sich den Super Bowl 50 auf Sofas in der WIFA-Fussballfabrik auf dem Sulzer-Areal zu Gemüte führten – Buffet inklusive. dk. Bild: pd.



Tobias Schättin mit einer zwiespältigen Premiere beim FC Winterthur. Bild: dk.