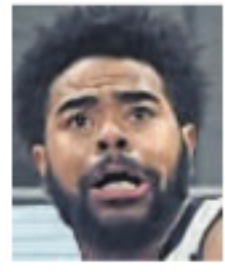


Basketball Ex-Eisbär wechselt nach England

Bremerhaven. Carrington Love hat einen neuen Arbeitgeber gefunden. Der Basketball-Profi aus den USA, der in der vergangenen Saison für die Eisbären Bremerhaven aktiv war, wechselt zum englischen



C. Love

Foto: Scheer

Erstligisten Leicester Riders. Die Riders sind Gründungsmitglied der seit 1987 existierenden British Basketball League

(BBL). Der 29-jährige Love erhielt einen Vertrag bis Saisonende und soll den Ausfall eines verletzten Leistungsträgers kompensieren.

In seinem ersten Einsatz ging es gleich um die Wurst: Im britischen Pokalfinale unterlag der Guard mit seinem neuen Team in Birmingham den London Lions mit 71:79. Love steuerte in knapp elf Minuten zwei Punkte und zwei Assists bei. Bei den Eisbären brachte es der Spielmacher in der vergangenen Saison im Schnitt auf 16,6 Punkte und 5,8 Assists. Dennoch bekam Love, für den England nach den Niederlanden, Belgien und Deutschland die vierte Station in Europa ist, kein Angebot für die laufende Zweitliga-Saison. (dir)

Fußball OSC empfängt Hagen/Uthlede zum Testspiel

Bremerhaven. Fußball-Bremen-Ligist OSC Bremerhaven bestreitet am Mittwochabend seine Generalprobe vor dem Rückrundenstart am Wochenende. Die Mannschaft von Trainer Björn Böning empfängt um 19.30 Uhr den FC Hagen/Uthlede zum Testspiel.

Gekickt wird auf dem Kunstrasen am Nordseestadion. Die Hagener sind ein echter Prüfstein für den OSC. Das Team von Trainer Tjark Seidenberg hat in den bisherigen Testspielen gegen TuSpo Surheide (1:0), den ESC Geestemünde (0:0) und die TSV Wulsdorf (1:0) keinen Gegentreffer hinnehmen müssen. Die Wulsdorfer sind am Mittwochabend ebenfalls im Testspiel-Einsatz und haben um 19.30 Uhr den SV Aschwarden auf Kunstrasen zu Gast. (dir)

Fußball-U13-Cup JfV unterliegt Top-Vereinen

Dorum. Beim stark besetzten Fußball-U13-Cup in Dorum konnte das Talentteam vom JfV Bremerhaven phasenweise die großen Vereine ärgern. Dennoch landete die Seestadtmannschaft auf dem letzten Platz. Sieger wurde der TSV Rudow aus Berlin (32 Punkte). Die spielstarken Talente vom Hamburger SV (29) blieben dem TSV Rudow lange auf den Fersen und erspielten sich Platz zwei. Die weiteren Nachwuchsleistungszentren von Borussia Mönchengladbach (25), RB Leipzig (23), VfL Wolfsburg (23) & SV Werder Bremen (21) belegten die Plätze drei bis sechs. Auf Platz sieben, aber dennoch überzeugend, landete der SG Watten-scheid 09 (6). Den letzten Platz belegte das Talentteam vom JfV Bremerhaven (4). Phasenweise erzielten sie knappe Ergebnisse. (pm/vell)



Liegestützen, Sit-ups, Kniebeugen: Mit dem eigenen Körpergewicht kann man so ziemlich jedes Fitnessgerät ersetzen. Foto: Klase/dpa



In der Hochphase der Corona-Pandemie mussten Fitnessstudios schließen. Heimspor-Firmen wie Peloton, das Fitness-Bikes mit Onlinekursen kombiniert, erlebten einen Boom. Mittlerweile sind die Sportstudios wieder geöffnet und Peloton schreibt Verluste. Ist der Heimspor-Trend damit Geschichte? Das glaube ich nicht. Man darf nicht vergessen, dass Heimspor viele Vorteile hat: Es spart viel Zeit, wenn man nicht erst zu einem Sportstudio fahren muss, nicht ewig darauf warten muss, dass die Geräte frei werden, wenn es mal wieder etwas voller ist. Außerdem hindern Figurprobleme so manchen daran, überhaupt den Weg in ein Sportstudio zu wagen.

Eine Umfrage der Wirtschaftsprüfer von Deloitte ergab, dass 25 Prozent der Befragten sowohl in Fitnessstudios als auch zu Hause trainieren. Sieht so die Zukunft des Sports aus? Ich denke eher, dass sich die Dominanz der beiden Sportformen abwechseln wird. Es ist ja keineswegs ausgemacht, dass nicht eine neue Corona-Variante auftaucht und die Sportstudios dann wieder schließen müssen. Auch in der jetzigen Erkältungswelle, die ja jeden zehnten Bundesbürger ereilt haben soll, werden viele aus Angst vor Ansteckung den Sportstudios lieber fern bleiben. In diesen Phasen von Pandemie und Erkältungswellen wäre der Heimspor stärker gefragt. Im Frühling und Sommer werden dann wieder

INTERVIEW: Tipps von Personal Coach Olaf Steinbach für das richtige Training zu Hause

„Der Körper ist das beste Sportgerät“

VON JOSIP PEJIC

Seit der Corona-Pandemie verlegen viele Menschen ihren Sport in die eigenen vier Wände. Dort trainieren sie meist aufsichtslos und ohne professionelle Anleitung. Warum das schnell nach hinten losgehen kann, erläutert Personal Trainer Olaf Steinbach.

mehr Menschen draußen trainieren und Sportstudios und Heimtraining weniger frequentiert sein.

Sie arbeiten seit 16 Jahren als Personal Trainer. Was sind das für Menschen, die zu Ihnen kommen? Da ist wirklich schon alles dabei gewesen: Ärzte, Rechtsanwälte, Unternehmer, Künstler wie beispielsweise Schauspieler und Sänger, Hausfrauen, Männer, Frauen, Ältere, Jüngere...

Welche Ziele haben die Klienten? Die Zielsetzungen sind individuell verschieden: Gewichtsreduktion, allgemeine Fitnessverbesserung, gezielte Formung des Körpers, Wettkampfvorbereitung. Ich hatte mal eine Klientin, die ich für einen Sporttest für die Kampfschwimmrausbildung bei der Bundeswehr vorbereitet habe.

Warum brauchen die Sportler dafür individuelle Betreuung? Die meisten Menschen haben Probleme damit, sich selbst ausreichend zu motivieren, um ihre Ziele zu erreichen. Sie kriegen alleine „den Hintern nicht hoch“ oder geben zu schnell auf. In den Sportstudios kümmert sich oftmals kein Mensch um sie, weil das Personal häufig zu dünn besetzt ist. Am Anfang einer Mitgliedschaft gibt es meistens zwei, manchmal auch drei Einweisungen. Danach werden die Kunden mehr oder weniger sich selbst überlassen. Viele trainieren dann wegen fehlender Korrektur falsch - man geht dabei grob von 80 bis 90 Prozent aller Trainierenden in den Studios aus. Mit einem Personal

Trainer kann das nicht passieren. Denn hier wird individuell und ganz gezielt dauerhaft auf den Klienten eingegangen. Darüber hinaus sorgt ein Personal Trainer natürlich dafür, dass konsequent und regelmäßig trainiert wird.

Kann Heimspor denn überhaupt so effektiv sein wie Training in einem Fitnessstudio? Es ist umgekehrt: Das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht ist wesentlich effektiver als an festen Geräten, weil dabei viel mehr Muskelfasern beansprucht werden. Der Trainierende muss sich selber stabilisieren und ausgleichen. Bei vielen Trainingsgeräten ist alles statisch. Die eignen sich vielleicht gut für Einsteiger, damit sie ein Gefühl für die Bewegung bekommen. Aber nach einer gewissen Eingewöhnungszeit würde ich diesen statischen Geräten eher den Rücken kehren.

Wie sieht denn ein optimales Training zu Hause aus? Woraus sollte es bestehen? Man sollte mit einer Aufwärmphase beginnen, das ist völlig unverzichtbar, weil dabei im besten Fall auch die Gelenke mobilisiert werden. Das verringert deutlich die Verletzungsgefahr. Dann kommt der eigentliche Hauptteil des Trainings und danach eine entsprechende Cool-down-Phase.

Was empfehlen Sie zum Aufwärmen? Das hängt vom Klienten und der Art des Trainings ab. Es können etwa zehn Minuten Seilspringen sein, auf der Stelle laufen oder auch richtiges Laufen. Was ich darüber hinaus aber als

äußerst sinnvoll erachte, ist das sogenannte Joint Mobility. Das sind Übungen, mit denen man die Gelenke in ihrem gesamten Bewegungsumfang durchbewegt. Das sollte man eigentlich immer machen. Dabei wird Gelenkschmiere gebildet und auch die Muskeln wärmen sich auf. Auch wird damit die langfristige Beweglichkeit der Gelenke gesichert und oftmals eben auch wieder hergestellt. Darüber hinaus beugt es muskulären und faszialen Verspannungen vor, löst diese wieder auf.

Wie geht es nach dem Aufwärmen weiter? Anschließend macht man ein bis zwei Aufwärmätze mit jeweils 15 Wiederholungen für die Muskeln, die man trainieren möchte, allerdings nur mit 40 bis 50 Prozent der Maximalkraft. Dadurch wird die Zielmuskulatur auf die anschließende intensive Belastung vorbereitet. Die sogenannte Borg-Skala hilft dabei, das Belastungsempfinden zu messen. Sie hat sieben Stufen, wobei eins „sehr leicht“ bedeutet und sieben „sehr anstrengend“. Die Aufwärmätze erfolgen auf der Stufe drei bis vier. Wer noch kein Gefühl für die Belastungsskala hat, kann sich von einem Coach oder Personal Trainer beraten lassen. Nach den Aufwärmätzen kann man dann ins Training mit voller Körperkraft einsteigen.

Welche Übungen eignen sich besonders gut für zu Hause? Sie können mit Ihrem eigenen Körpergewicht so ziemlich alles machen. Da gibt es Klassiker wie Liegestützen und Sit-ups, Kniebeugen und Planks, Ausfallschritte, Beckenheben und noch vieles mehr. Mit einem einfachen Theraband - die gibt es in verschiedenen Stärken - lässt sich so ziemlich alles trainieren. Nicht grundlos werden Fitnessbänder auch bei Physiotherapien und zur Rehabilitation nach Verletzungen eingesetzt.

Welche Geräte brauche ich für das Heim-Training noch, abgesehen vom Theraband? Das ist natürlich immer individuell verschieden. Eine Fitnessmatte für Übungen auf dem Boden ist immer empfehlenswert. Kurzhandeln und auch Langhandeln können ebenfalls sinnvoll sein, sind aber kein Muss. Dann gibt es sogenannte Kettlebells, das sind freie Gewichte in Form einer Kanonenkugel mit einem Griff dran. Damit kann man auch ganz wunderbare Schwung- und Stabilitätsübungen machen. Des Weiteren gibt es TRX und auch KO8. Das sind Schlingentrainer, mit denen der gesamte Körper trainiert werden kann. Je nach Geschmack, eigenen Vorstellungen und Wünschen kann sich so jeder zu Hause sein eigenes kleines Sportstudio schaffen.

Was ist effektiver: Laufband oder draußen joggen? Wenn man die Wahl hat und das Wetter mitspielt, sollte man immer rausgehen zum Laufen. Draußen, auf festem Untergrund, gleicht der Körper seine Balance aber ganz anders aus als auf einem Laufband. Außerdem muss man sich wegen des Luftwiderstandes mehr anstrengen, wodurch zusätzliche Kalorien verbrannt werden. Und nicht zuletzt sind frische Luft, Tageslicht und Wind gut für das Immunsystem.

Zur Person

► Olaf Steinbach (57) ist Experte für Personaltraining und Gesundheitsmanagement. Er hat Diplom-Fitnessökonomie studiert und eine Ausbildung zum Personal Trainer gemacht. Er ist durch den Bundesverband Personal Training (BPT) als Personal Trainer lizenziert und zertifiziert. Der Bremerhavener hat viele Jahre als Fitnesstrainer in verschiedenen Studios gearbeitet und ist seit 16 Jahren selbstständig.