

PDF Guide

“Schmerzfrei Tennis spielen!”



IMPRESSUM

Tennis Health Torsten Hunold

Berliner Allee 150

D-13088 Berlin

www.torsten-hunold.de/tennis-health

kontakt@torsten-hunold.de

© Copyright 2025 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

(Torsten Hunold)

Die veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von Torsten Hunold erarbeitet und geprüft.

Eine Garantie kann Tennis Health Torsten Hunold nicht übernehmen.

Die Haftung von Tennis Health Torsten Hunold ist ausgeschlossen.

„Schmerzfrei-Tennis-Spielen“

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Die Realität - Verletzungen und Schmerzen bei Tennis Spielern	2
3	Wie funktioniert Bewegung? Woher kommen die Schmerzen	3
	3.1 Bewegungsqualität vor Bewegungsquantität	3
	3.2 Funktionale Beweglichkeit – Funktionale Stabilität	4
	3.3 Der Grund ist nicht die Ursache	4
	3.4 Mobilität kommt vor Stabilität	5
4	Ein paar wichtige Grundsätze	5
	4.1 Ein sehr ehrliches Wort zum Thema Prävention	5
	4.2 Kein Ziel ohne Plan	6
	4.3 Plan ohne Analyse	6
	4.4 Zu schnell Zu viel oder „Die richtige Dosis“	6
5	Die grössten Hebel in der Praxis	7
	5.1 Test für Deine Sprunggelenke	8
	5.2 Übungen für Deine Sprunggelenke	9
	5.3 Test für Deine Rumpfstabilität	10
	5.4 Übung für Deine Rumpfstabilität	11
6	Vom Plan zur Umsetzung oder „Es gibt nichts Gutes außer man tut es“	13
7	Höre auf Deinen Körper	14
8	Fallbeispiel	14
9	Nachwort	15

1. Vorwort

Schön, daß Du Dir meinen PDF Guide „Schmerzfrei-Tennis-Spielen“ gesichert hast.

Viel Spass beim Entdecken Deines Weges zu gesundem, schmerzfreiem Tennis.

Ich habe Dir die wichtigsten Prinzipien schmerzfreier Bewegung, sowie praktische Tips und Tricks zusammengestellt, die Du unabhängig vom Alter oder Spielniveau sowohl für Dein Tennis Spiel als auch für den Alltag anwenden kannst. Ein echter Allrounder also.

Dazu gehört ein wenig Theorie, gefolgt von einfach umzusetzende Praxistips. Wenn Du die einfachen Prinzipien verstanden hast und diese in Deinen Alltag einbaust, wirst Du nicht nur spürbar mehr Spass auf dem Platz haben, sondern auch erfolgreicher Tennis spielen.

Bevor es losgeht, noch einige wenige Worte zu mir...

„Wie komme Ich dazu Dir Tipps geben zu können?“

Mein Name ist Torsten Hunold, Experte für Schmerztherapie und Schmerzprävention und Gründer von Tennis Health.

Als Heilpraktiker für Körpertherapie, Functional Movement Coach und Certified Functional Trainer, arbeite ich seit 20 Jahren mit Patienten mit Rücken-, Knie-, Schulter- und Hüftbeschwerden.

Ausserdem bin ich selbst begeisterter Tennis Spieler und Trainer.

Mein eigener Weg mit über 25 Jahren schwerer Rückenschmerzen zeigte mir, daß weniger Schmerz nicht nur mehr Freude am Tennis, sondern deutlich mehr Lebensqualität bedeutet.

„Meine Umwege sind Deine Abkürzungen“

Ich hab viele Methoden erprobt, Sackgassen erkundet und Wege gefunden.

Mein Ziel ist es, Dir

- a einen Ausweg aus der Schmerzspirale zu zeigen oder noch besser
- b die Mittel an die Hand zugeben um überhaupt nicht erst hinein zu geraten.

...und vor allem möchte ich Dir Mut machen, denn viele Spieler mit denen ich gearbeitet habe, hatten sich bereits mit ihren Schmerzen abgefunden.

Diese Resignation kenne ich gut aus meiner Zeit in der Intensivpflege an einer Berliner Uniklinik.

Ich hatte einige Jahre vor Boris Beckers erstem Wimbledon Sieg noch mit einem Holzschläger angefangen Tennis zu spielen. Als ich dann, nach über 35 Jahren Pause den Schläger wieder in die Hand nahm, verstärkten sich meine Schmerzen im Rücken sogar noch mehr. Doch meine wiederentdeckte Liebe zu diesem tollen Sport motivierte mich endlich eine dauerhafte Lösung zu finden.

Ich hängte meinen Pflegeberuf an den Nagel, machte mich selbstständig und fand neben einer neuen Berufung einen Weg, wieder regelmäßig schmerzfrei Tennis zu spielen.

Das möchte ich gerne weitergeben.

Mein wichtigster Rat: Nicht aufgeben. Es ist immer möglich Deine Situation zu verbessern.
 Faszien und Knochen reagieren bis zu unserem Lebensende auf Veränderungen.
 Das ist wissenschaftlicher Fakt.

Wenn du also bereit bist etwas zu verändern, wird sich mit Sicherheit auch etwas verändern.

2. Die Realität - Verletzungen und Schmerzen bei Tennis Spielern

Wer nicht selbst betroffen ist, kennt sicher Spieler, die mit Schmerzen beim Tennis kämpfen.
 Bandagen an Knien und Ellbogen sind allgegenwärtig auf jedem Tennisplatz.

Das Phänomen „*Playing hurt*“- Spielen trotz Schmerzen – betrifft gleichermaßen erfahrene, aber zunehmend auch junge Spieler zwischen 10 und 16 Jahren.

Nicht zuletzt scheint der Ge- und Missbrauch von Schmerzmitteln mit potentiell schweren gesundheitlichen Folgen für einige Spieler der letzte Ausweg zu sein.¹,

Meiner langjährigen Erfahrung nach, muss das in den allermeisten Fällen nicht sein.

„Tennis fordert an den menschlichen Körper auf besondere Weise!“

Tennis fordert **Beweglichkeit** und **Stabilität**...

- in **allen** Körpersegmenten
- **in Bewegung**
- **unter Belastung** (bis zum 4-6-fachen des eigenen Körpergewichtes!!!)

Schnelle Richtungswechsel, scharfe Stopps und sich häufig wiederholende Bewegungsabläufe verursachen akute Verletzungen, chronische Verspannungen, sowie Abnutzungs- und Überlastungsverletzungen.

Um gesund zu bleiben muss er Körper, diese enormen Belastungen optimal verteilen.

Für Spieler jenseits der 30 kommen folgende Faktoren dazu:

- Verlust von ca. 1% Muskelmasse und Kraft pro Jahr
- nachlassende Flexibilität von Muskeln und Faszien
- längere Regenerationszeiten.

Jugendliche Spieler kämpfen dagegen mit anderen Herausforderungen.

Schubweises Längenwachstum führt zu

- regelmässigen relativen Verkürzungen von Muskeln und Faszien
- Instabilität durch einen sich ständig noch oben verlagernden Körperschwerpunkt

Die gute Nachricht:

Mit gezielten Übungen können wir unter überschaubarem Aufwand diesen Prozessen entgegenwirken, Schmerzen behandeln und wirksam vorbeugen.

¹https://www.aerzteblatt.de/archiv/230125/Schmerzmittelkonsum-im-Sport?utm_source=chatgpt.com

3. Wie funktioniert Bewegung? Woher kommen die Schmerzen?

3.1. Bewegungsqualität vor Bewegungsquantität

Funktionale Bewegung bedeutet, daß Belastungen gleichmässig auf die gesamte Körperstruktur verteilt werden, damit

1. einzelne Muskeln nicht überlastet werden und in der Folge Schmerzen entwickeln
2. mit weniger Kraft mehr Leistung erzielt werden kann.

Nur wenn fundamentale Bewegungsmuster fehlerfrei funktionieren, ist es möglich unsere Leistungsfähigkeit auf gesunde und nachhaltige Weise zu steigern.

Die Leistungspyramide -



*Bewegungsqualität ist die Basis für Leistungsfähigkeit,
Leistungsfähigkeit ist die Basis für spezielle Skills
(Fähigkeiten/Fertigkeiten)...Skills sind die Basis für Spass und
Erfolg im Tennis*

Die wissenschaftlich anerkannten Bewegungsanalysen des Teams um den bekannten Physiotherapie Professor Gray Cook ermöglichen eine präzise Diagnose unserer Bewegungsqualität.

Sie dienen sowohl der ursächlichen Behandlung von Beschwerden als auch der Vorbeugung.

Es ist kein Zufall, daß Profis wie Novak Djokovic, der FC Bayern, die Herren-Fußballnationalmannschaft und der Deutsche Tennis Bund auf diese Analysen setzen.²

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39298499/>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9740142/> ;

3.2. Funktionale Beweglichkeit – Funktionale Stabilität

Der menschliche Körper kennt drei grundlegende Bewegungen: Beugen, Strecken und Rotieren.

Stabile Gelenke können Beugen und Strecken.

Mobile Gelenke können Beugen, Strecken **und** Rotieren-

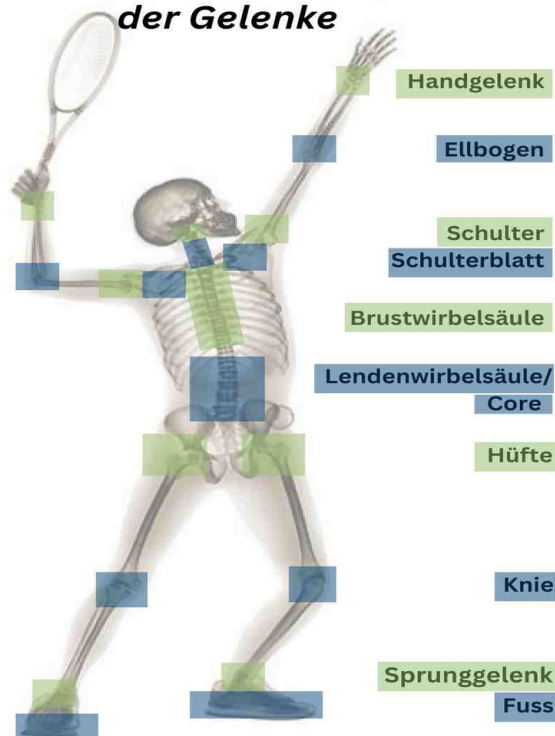
a **stabile Gelenke -**

- Fuss, Knie,
- LWS
- Schulterblatt
- Ellbogen)

b **mobile Gelenke -**

- Sprunggelenk, Hüfte
- BWS
- Schulter

Funktionale Anordnung der Gelenke



3.3. Der Grund ist nicht die Ursache

Da alle Gelenke über Faszien und Sehnen verbunden sind und wie eine Kette zusammenarbeiten, beeinflussen Fehlfunktionen eines Segments den gesamten Körper.

„Alles hängt zusammen“

Wenn Hüfte oder Brustwirbelsäule (BWS) nicht gut rotieren, müssen Knie und Lendenwirbelsäule ausgleichen – Bewegungen, für die sie nicht gemacht sind.

Ebenso werden mobile Gelenke wie Hüfte oder BWS unbeweglich, wenn sie die Stabilitätsarbeit eines instabilen Cores übernehmen müssen.

So können Rückenschmerzen etwa durch ein unbewegliches Sprunggelenk oder Schulterschmerzen durch instabile Schulterblätter entstehen.

Fazit: Der Grund für den Schmerz (z.B. überlastete Rückenmuskeln) ist selten die Ursache (z.B. unbewegliches Sprunggelenk).

3.4 Mobilität kommt vor Stabilität

Ohne Mobilität, keine Stabilität. Mobilität (= Beweglichkeit), ist die Grundlage gesunder Bewegung. Beweglichkeit ist definiert durch „Bewegungsumfang“ eines Gelenks, nicht durch Dehnbarkeit von Muskeln und Sehnen.

Stabilität ist die Fähigkeit Statikveränderungen flexibel auszugleichen.

Mangelnde Beweglichkeit kann zwei Ursachen haben:

1. „Echte Bewegungseinschränkung“: das Gewebe wird fest weil schlechte Bewegungsgewohnheiten das Gewebe unflexibel machen. Ein „Hardware“-Problem.
Beispiel: Eine verkürzte Beinrückseite verhindert, daß Du die Zehen mit den Fingerspitzen erreichst – hier helfen verschiedene Mobilisationsübungen
2. „Unechte Bewegungseinschränkung“: der Körper „vergisst“ Bewegungen die lange nicht ausgeführt werden; Ein „Software“-Problem
Beispiel: ein Bein lässt sich aktiv bis 45°, passiv aber auf 80° anheben. Hier hilft kein Dehnen, sondern die Bewegung muss neu- oder wiedererlernt werden.

Neben unseren Bewegungsgewohnheiten spielen Schonbewegungen aufgrund von Verletzungen eine wichtige Rolle. Alte Verletzungen machen neue Verletzungen signifikant wahrscheinlicher, weil sie zu neuen Bewegungseinschränkungen führen.

In den meisten Fällen merkst Du das nicht einmal. Du merkst in der Regel auch nicht, daß Du die eigentliche Schonbewegung beibehältst, selbst wenn der Schmerz der Verletzung nachlässt.

Beispiel.: Nach zwei sehr schmerzhaften Verstauchungen im Jugendalter blieb das linke Sprunggelenk über Jahrzehnte unbemerkt unbeweglich (siehe Test in Kapitel 5.1), was eine der Hauptursachen für meine Rückenschmerzen war).

Ich bin fast 40 Jahre mit einer „Unwucht“ durch mein Leben gelaufen, ohne es zu merken.

Fazit: Mobilität setzt eine bewegliche Hardware UND eine funktionierende Software voraus. Eingeschränkte Beweglichkeit nach Verletzungen bleiben oft unbemerkt. In der Folge können weitere Schmerzen entstehen.

4. Ein paar wichtige Grundsätze

4.1. Ein (sehr ehrliches) Wort zum Thema Prävention

Wir tun oder unterlassen oft Dinge wider besseren Wissens, obwohl wir uns der Folgen bewusst sind.

„Prävention? Warum? Mir geht es doch gut...“.

Grund ist es ein Überbleibsel unserer evolutionären Entwicklung. Wir lassen Dinge gerne wie sie sind solange alles halbwegs funktioniert. Änderungen kosten Energie und damit mussten unsere Ahnen haushalten. Nahrung gab es nur unregelmässig und Nahrungsfindung kostete viel Energie.

Es ist also **nicht Deine Schuld**, ...aber es bleibt **Deine Verantwortung**.

Die Entscheidung liegt immer bei Dir!

Die gute Nachricht; Es gibt ein paar einfache Tricks und Kniffe um dieses evolutionäre Überbleibsel auszutricksen und für Dich zu nutzen. Diese folgen in Kapitel 6.

4.2 Kein Ziel ohne Plan

Es ist toll wenn Du die Motivation und das Ziel hast schmerzfrei zu werden, oder zu bleiben. Doch ein Ziel ohne Plan ist wie ein guter Vorsatz und wir alle wissen was mit diesen passiert. Einen klarer Plan gibt Deinem Ziel Substanz.

Er sagt Dir:

Was Du , **Wie häufig** , **Wann** zu tun hast

Eine konkrete Vorstellung von dem was Du zu tun hast entfacht eine vielfache stärkere und nachhaltigere Motivation als eine vage Zielvorstellung.

4.3. Kein Plan ohne Analyse

Wie Du in den ersten Kapiteln gesehen hast, haben Schmerzen ganz spezifische Ursachen. Daher ist eine Analyse Deiner individuellen Schwachpunkte unerlässlich, insbesondere, wenn Du nicht nur behandeln, sondern vorbeugen möchtest.

Ohne Analyse trainierst Du im Blindflug. denn Du weisst nicht ob Du mit den richtigen Übungen trainierst. Und ja, falsche Übungen können Schmerzen auslösen oder verschlimmern.

Mit einer guten Analyse und einem klaren Plan bist Du auf der sicheren Seite und sparst Zeit.

- Du vermeidest unnötige Umwege
- Du fokussierst Dich auf die effektivsten Übungen
- Du beugst Rückschläge durch Verletzungen vor

3x15m pro Woche mit den richtigen Übungen und dem richtigen Fokus bringen Dich schneller und sicherer voran.

4.4 Zu schnell zu viel oder „Die richtige Dosis“

Es ist prima, daß Du motiviert bist und einen gezielten Plan hast. Jetzt sind Geduld und Besonnenheit gefragt. Stelle sicher, daß Du eine Übung wirklich zu beherrschst, bevor Du diese in Belastung oder Schwierigkeit steigertest.

„Bewegungsqualität vor Bewegungsquantität“

Du musst lernen zu unterscheiden ob Du Deine Bewegung richtig und sauber ausführst, oder ob Du den Ablauf weiter üben musst. Gib Dir Zeit und sei gründlich.

Erst wenn die Bewegungsabfolge fehlerfrei sitzt kannst Du die Last steigern, oder die Übung schwieriger machen.

Beispiel: Eine tiefe Hocke bedeutet daß...

- 1 beide Füße parallel und die Fersen am Boden sind
- 2 Du den Oberkörper in der tiefsten Position stabilisieren kannst.

Wenn Du das beherrschst kannst Du anfangen mit Gewichten zu trainieren ohne Deinen Rücken, Deine Knie oder Deine Sprunggelenke zu schädigen.

Das mag am Anfang zwar ein wenig nerven, aber glaub mir, im Endeffekt wirst Du schneller sein, weil Du lange Ausfallzeiten durch Verletzungen vermeidest.

Das kostet anfangs zwar mehr Geduld, erspart Dir aber lange Ausfallzeiten.

Ein gutes Beispiel ist Alexander Zverev. Er wurde langsam und gründlich aufgebaut. Heute ist er trotz seiner Körpergrösse der wohl fitteste und gesündeste Spieler in den Top Ten.

Fazit: Die investierte Zeit in Qualität zahlt sich langfristig aus, in mehr Quality-Zeit auf und neben dem Platz.

5. Die grössten Hebel in der Praxis

Meiner Erfahrung nach gibt es bei den meisten Tennis Spielern zwei wesentliche Schwachstellen:

- die Beweglichkeit der Sprunggelenke und
- die Stabilität in der Körpermitte, die sog. „Core“ (englisch „Kern“) Stabilität

Denke daran, daß Beweglichkeit nicht unbedingt etwas damit zu tun hat, wie gut Du gedehnt bist. Unbeweglichkeit in den Sprunggelenken wird häufig mit Überdehnung in den Knien oder in der Lendenwirbelsäule kompensiert.

Auch hat Stabilität primär nichts mit Kraft zu tun.

Wie Du im Beispiel in Kapitel 3.3 „Alles hängt zusammen“ sehen kannst wird Kraft im Rücken häufig dazu „mißbraucht“ eine mangelhafte „Core-Software“ zu kompensieren.

Ich zeige Dir wie Du einfach austestest, ob Du in diesen Bereichen gut aufgestellt bist und gebe Dir gezielte Übungen, mit denen Du Dich schnell verbessern kannst.

„Warum Sprunggelenke?“

Die Beweglichkeit der Sprunggelenke wirkt sich auf alle darüber liegenden Körpersegmente aus. Sie sind daher von grösster Bedeutung für Deine gesamte Bewegungsgesundheit.

Sie sind dafür verantwortlich äußere Kräfte zu absorbieren, zu verteilen und sich an verschiedene Bewegungsanforderungen anzupassen. Ohne funktionale Beweglichkeit im Sprunggelenk kann der Körper nicht effizient stabilisiert werden und andere Bereiche müssen diese Arbeit übernehmen.

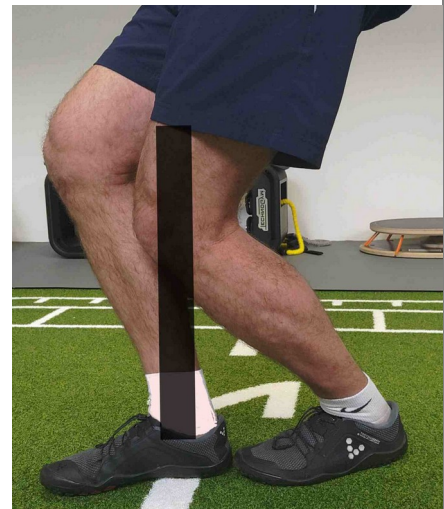
Warum Core?“

Die Körpermitte ist die Verbindung zwischen Oberkörper und Unterkörper und ist im Tennis wie im Alltag das wichtigste Element für die Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper.

Die Folgen eines instabilen Cores sind sehr vielfältig und reichen von Rückenschmerzen, über Schulter und Nackenschmerzen bis hin zu Hüft- und Kniebeschwerden.

5.1 Test für Deine Sprunggelenke

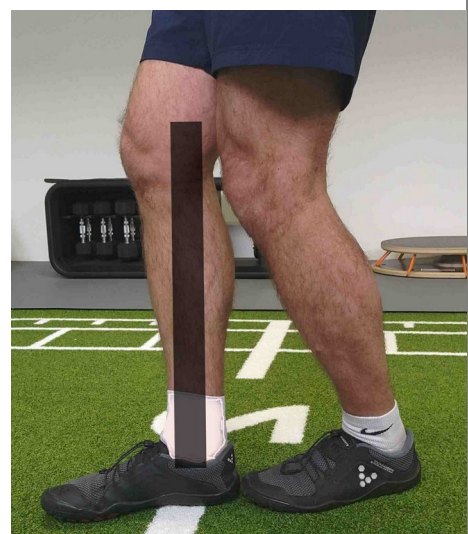
- stelle Dich entspannt hin mit beiden Füßen hintereinander auf einer Linie;
stütze Dich dabei gerne an einer Wand ab
- bewege jetzt Dein hinteres Knie soweit nach vorne wie es geht, während Du die Ferse fest am Boden lässt.
- kommst Du mit dem Knie über den vorderen Knöchel hinaus:
Herzlichen Glückwunsch, es ist alles in Ordnung!




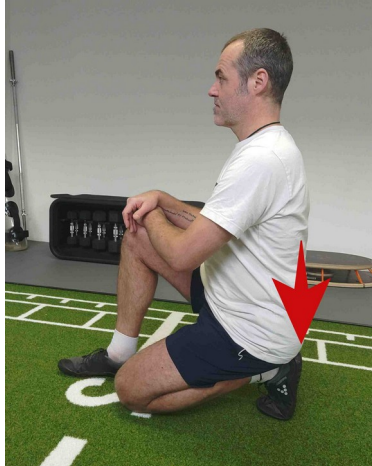
- bleibst Du im Bereich des Knöchels, ist es nicht akut bedrohlich, doch Du solltest es nicht ignorieren



- erreichst Du den vorderen Knöchel nicht, besteht dringend Handlungsbedarf, denn Dein Fuss kann nicht ausreichend abrollen;
- sollten beide Seiten deutlich unterschiedlich beweglich sein, ist dringend geboten die Beweglichkeit auf der schlechteren Seite zu verbessern, da zu grosse Unterschiede die Verletzungsgefahr erhöhen.



5.2 Übungen für Deine Sprunggelenke

<ul style="list-style-type: none"> • gehe in den Halb-Kniestand und stelle Deinen hinteren Fuss auf die Zehen und stütz Dich auf dem vorderen Knie ab (Du kannst, wenn Du die Übungen beherrschst sogar ein Gewicht zur Hilfe nehmen) • bitte achte darauf, daß der untere Rücken gerade ist und Du nicht ins Hohlkreuz rutschst; • zwischen einem Besenstiel entlang Deiner Wirbelsäule und der grössten Beugung im unteren Rücken sollte maximal ein Zeigefinger passen 	
<ul style="list-style-type: none"> • mit der Einatmung bringst Du das Knie soweit wie es geht über die Zehen nach vorne, 	
<ul style="list-style-type: none"> • mit der Ausatmung gehst Du wieder zurück und setzt Dich sanft auf Deine hintere Ferse setzen (damit dehnt Du in einem Zug die gesamte Fußsohle und erhöhst indirekt die Beweglichkeit der Sprunggelenke, da diese Teil der gleichen Faszienkette wie die Achillessehne sind) • Beginne mit 2 Sätzen à 5 x pro Seite und steigere bis 3 x 10 pro Seite. • Teste nach 2-4 Wochen erneut. 	

Diese Übung macht besonders viel Sinn als Warm-up bevor Du auf den Platz gehst, denn dort möchtest die beste Beweglichkeit in Deinen Sprunggelenken haben, wenn Du unter Belastung trainierst.

Du kannst sie aber auch als ein sanftes Cool down integrieren.

5.3 Test Rumpfstabilität

<ul style="list-style-type: none"> • lege Dich auf den Bauch, am Besten auf eine Trainingsmatte oder Yogamatte mit der Stirn auf der Matte • Füße sind zusammen und Knie durchgedrückt 	
<ul style="list-style-type: none"> • die Hände platzierst Du schulterbreit mit den abgespreizten Daumen auf Stirnhöhe • die Füße sind aufgestellt und die Knie durchgedrückt, so daß sie vom Boden abheben. 	
<ul style="list-style-type: none"> • hebe die Ellbogen leicht an und drücke den gesamten Körper gleichzeitig in die Liegestütz Position 	

Filme Dich selbst oder lass Dich von jemandem beobachten, ob Du tatsächlich den gesamten Körper gleichzeitig vom Boden abhebst.

Bitte sei sehr genau und sehr ehrlich mit Dir.

Geschafft? Herzlichen Glückwunsch! Du kannst ohne Sorgen mit Planks und anderen Variationen Deine Rumpfstabilität verbessern.

Falls nicht,, gräme Dich nicht. Der Test dient dazu Dir zu helfen, nicht dazu Dich zu be- oder verurteilen.

Wenn Du Dir nicht sicher bist, trainiere lieber ein wenig länger, bis Du den Test eindeutig meisterst. Denke an Kapitel 4.4 „Zu schnell zu viel“. Wenn Du am Anfang gründlich bist, wirst am Ende schneller sein. Die folgende Übung wird Dir dabei helfen Deine Körpermitte richtig zu organisieren, bevor Du mit Belastung arbeitest.

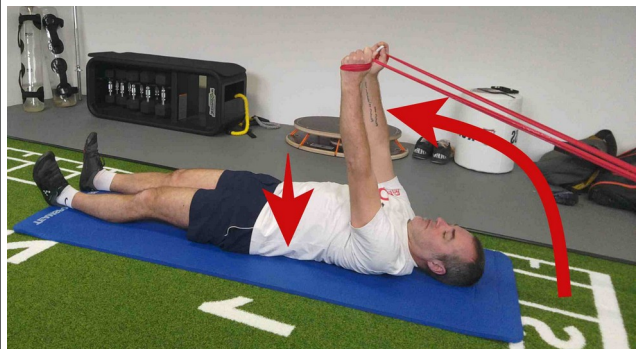
5.4 Übung für die Rumpfstabilität

Beinheben mit Core Aktivierung

- lege dich auf den Rücken auf eine flache, feste Oberfläche
- deine Beine sind aufgestellt;
- drücke deinen unteren Rücken leicht Richtung Boden und atme entspannt tief ein und aus während Du die Spannung im Core hältst;
- dann streckst du die Beine aus; Die Spannung im Core hältst Du weiterhin aufrecht;
- greife die Enden des Therabandes welches Du hinter Dir befestigt hast (Heizungsröhr oder schwerer Tisch)



- atme tief ein und hebe beide Arme gestreckt bis die Hände zur Decke zeigen;
- die Spannung in der Nabelgegend wird zunehmen;
- halte die Position und Core Spannung und atme aus



- mit der nächsten Einatmung hebe ein Bein und halte Position und Core Spannung mit der Ausatmung;
- das Bein bleibt gestreckt bis leicht gebeugt;
- du hebst es langsam und ohne Schwung, so hoch an, wie Du es schaffst, ohne die gegenüberliegende Hüfte anzuheben



- mit der nächsten Einatmung senkst Du die Beine (den Core weiter halten)....



- ...und senkst mit der letzten Einatmung die Arme
- fahre mit dem anderen Bein fort
- halte den gesamten Körper möglichst ruhig;



Wie Du vielleicht erkannt hast ist das die Grundbewegung, die wir durchführen wenn wir laufen. Die Fähigkeit, seinen Rumpf auf sich bewegenden Beinen stabil zu halten verlernen die meisten Erwachsenen durch vieles Sitzen und viele Jugendlichen wenn sie einen Wachstumsschub haben.

Falls Dir die Übung schwerfällt, starte die Bewegung zunächst mit angewinkelten Beinen. Das reduziert die Belastung und hilft Dir, eine saubere Technik zu lernen.

Spürst Du Schmerzen im unteren Rücken, überprüfe, ob du deinen Core ausreichend aktivierst, indem Du Deinen unteren Rücken gegen den Boden drückst. Gehen die Beschwerden nicht weg oder werden schlimmer, brich die Übungen sofort ab und ziehe bei bitte einen Arzt hinzu.

- Starte mit 5–10 Wiederholungen pro Bein. Führe 2–3 Sätze aus.
- Steigere dich schrittweise, wenn Kraft und Kontrolle zunehmen
- Erhöhe den Widerstand mit einem stärkeren Theraband oder arbeite mit Fußgewichten.

Wichtig !!! Diese Übung ist anspruchsvoller als es den Anschein hat.

Führe sie gewissenhaft aus. Achte auf tiefe Atmung während Du den Core die gesamten Zeit angespannt hältst.

Gib dir Zeit – eine solide Basis hier erleichtert alle folgenden Übungen.

Da es sich um Ansteuerungs-, nicht um Kraftübungen handelt, führe sie ruhig täglich aus. So entwickelst Du eine wertvolle Routine.

6. Vom Plan zur Umsetzung oder „Es gibt nichts Gutes außer man tut es“

Wer kennt das nicht mit den Vorsätzen und dem Schweinehund.

Hier ein paar einfache Tricks, die Dir die Umsetzung zwar nicht abnehmen, aber wesentlich erleichtern können.

Wenn Du bereits eine Trainingsroutine hast, prima, dann integrierst Du Deine neuen Übungen einfach in Deinen bestehenden Ablauf, oder tauschst die neuen Übungen gegen eine Alte. Abwechslung tut immer gut.

Wenn Du bis dato noch keine regelmässige Routine hast, hier ein paar Vorschläge:

1. Nutze sie als Warm-up

Vorteil: Diese Übungen eignen sich ideal als 5-minütiges Warm-up. Spürst Du die Vorteile direkt auf dem Platz, hast Du einen Belohnungseffekt und Deine Motivation steigt für das nächste mal automatisch.

2. Gewohnheiten stapeln

Neue Gewohnheiten fallen immer leichter, wenn man sie an alte, stabile Gewohnheiten „ankoppelt“ z.B. dem morgendlichen Zähneputzen. Nimm Dir die 5 Minuten Zeit entweder vor oder nach dem Zähneputzen. So verschmilzt eine alte Routine mit der Neuen nimmst. Die Benefits Deiner Übungen nimmst Du dann mit in den Tag.

3. Mache die Hürde niedrig

Eine niedrige Hürde erhöht die Wahrscheinlichkeit, daß Du die Übungen machst. Lege Dein Theraband abends schon ans Bett, so daß Du morgens direkt loslegen kannst. Vielleicht hast Du auch einen Ort, an dem Du das Band dauerhaft befestigt bleiben kann.

4. Wenn Du aufgeben willst, erinnere Dich warum Du begonnen hast

Die Erinnerung an Dein Ziel wird Dir helfen, die schwierigen Tag (und die werden kommen) zu meistern. Schreibe auf was Du erreichen willst. Weniger Rückenschmerzen, Mehr Stabilität in Deinen Schlägen, oder die Clubmeisterschaft.

Hänge Dir die Sätze über Dein Bett, an den Badezimmer Spiegel oder dort, wo Du Deine Übungen machst an die Wand.

Und wenn Du mal einen schlechten Tag hast und aufgeben möchtest, wenn der Schweinehund alle Register zückt und Dir alle Ausreden präsentiert jetzt nicht das Theraband, die Hantel oder die Kettlebell in die Hand zu nehmen, schau auf das was Du aufgeschrieben hast, stelle Dir vor wie es ist, wenn Du das Ziel erreicht hast und beginne dann mit dem Training.

7. Höre auf Deinen Körper

Der Prozess der „Reprogrammierung“ der alten, schädlichen Bewegungsmuster zu Gesunden führt über die innere Körperwahrnehmung.

Der Prozess des „Neu-Lernens“ der gesunden Bewegungen dient nicht nur dem kurzfristigen Ziel besser Tennis zu spielen oder Deine Schmerzen loszuwerden.

Es befähigt dich langfristig, Abweichungen in deinem Bewegungsablauf frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern, um Verletzungen zu vermeiden.

Diese Fähigkeit zur Selbstkorrektur ist der Schlüssel zu langfristiger Bewegungsgesundheit.

Ein Beispiel aus der Praxis: Wenn dein Coach mit Dir an Deinem Aufschlag arbeitet, fühlt sich die neue Technik zunächst ungewohnt an. Doch mit der Zeit entwickelst Du ein Gespür für die korrekte Bewegung und kannst selbst erkennen, ob ein Aufschlag gut ausgeführt war.

Der neue Bewegungsablauf wird allmählich zur Normalität.

Das Gleiche gilt für deine Core-Stabilität: Mit den oben erklärten Übungen trainierst du die bewusste Ansteuerung deiner Rumpfmuskulatur. Sobald du lernst, die Aktivierung deines Cores zu spüren, wirst du die Verbesserung auf dem Platz und im Alltag wahrnehmen.

Möglicherweise spürst du sogar, wie deine Schläge kraftvoller werden und bestehende Rücken- oder Hüftbeschwerden nachlassen.

8. Fallbeispiel

Florian G, Tennistrainer, LK 5; arbeitet im Rettungsdienst

Florian hatte starke Schmerzen im vorderen Hüftbereich, die ihn im Alltag und auf dem Platz stark einschränkten. Ein einfacher Split-Step war schon schmerzhaft. Er beschrieb seine eigenen Bewegungen als „Gemurkse“ da er permanent versucht hat sich „um den Schmerz herum“ zu bewegen.

Auch der Schlaf war durch die Schmerzen beeinträchtigt, was ihn im Schichtsystem beim Rettungsdienst zusätzlich belastet hat.

Wir haben während der gesamten Zeit online miteinander gearbeitet. Die erste Bewegungsanalysen ergab eine stark verkürzte Beinrückseite, unterschiedlich bewegliche Sprunggelenke (aufgrund einer alten Verletzung), eine eingeschränkte Rotation der Hüfte und Schwierigkeiten seine Körpermitte trotz vorhandener Muskulatur zu stabilisieren (Ansteuerungsproblematik).

Diese Schwachstellen konnten wir nach und nach mit gezielten Übungen messbar verbessern. Im Ergebnis war Florian am Ende unserer Zusammenarbeit schmerzfrei.

Im Re-Check, ein halbes Jahr später, war er immer noch ohne Schmerzen.

„Ich bin online auf Torsten aufmerksam geworden und sein Konzept klang für mich nochmal neu und interessant, obwohl ich ja im weitesten Sinne auch vom Fach und meine Frau sogar Physiotherapeutin ist. Nach unseren ersten Terminen war mir schnell klar, daß das nicht der Standard Ablauf ist wenn man zum Physio geht. Er geht mit den Bewegungsanalysen wesentlich mehr in die Tiefe und es wird explizit geschaut wo die Ursachen eigentlich liegen. In der Folge geht es mir jetzt wesentlich besser. Ich fühle mich wohler im Alltag und auch auf dem Platz weil ich einfach keine Schmerzen mehr habe. Wieder durchschlafen ist natürlich auch nicht schlecht. Was mir besonders gefallen hat ist, daß Du nicht alles auf einmal umgekrempelt hast, sondern viel an dem angeknüpft hast, was an meiner Expertise schon da war. Das hat es mir deutlich einfacher gemacht, Deine Roadmap in meinen doch recht schwierigen Alltag zu integrieren. Vielen Dank ausserdem, daß Du eine sehr charmante Art hast mir in den Hintern zu treten wenn der Schweinehund mal wieder übernehmen will. Freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.“

9. Nachwort

Schmerzfrei Tennis spielen kein Hexenwerk. Es ist manchmal komplex, aber nie kompliziert. Es etwas Engagement und Zeit, aber wenn Du dran bleibst, bin ich mir sicher, daß Du Dich Schritt für Schritt verbesserst.

Und hier möchte ich ehrlich sein: diesen Guide zu lesen, ist eine hilfreiche Sache um Hintergründe zu verstehen. Es kommt aber darauf an diese Dinge umzusetzen und dauerhaft in Deinen Alltag zu integrieren. Dabei kann ich Dir helfen. Die Tests und Übungen aus diesem Guide, sind die ersten Schritte auf diesem Weg.

Du hast jetzt ein kleine Werkzeug Kiste mit der Du arbeiten kannst um Deine ersten Verbesserungen zu erzielen.

Wie sähe ein weiteres Vorgehen aus?

Anhand der Ergebnisse Deiner Bewegungsanalyse arbeiten wir daran Deine Beweglichkeit und Stabilität auch in den anderen Gelenken zu verbessern. Wenn diese sich verbessert werden wir fließend in Kräftigungsübungen übergehen. Du wirst ein Repertoire an Übungen aufbauen, die Du, wie Florian, dann auch selbstständig nach Deinem Bedarf anpassen kannst.

Mein Ziel: Du wirst nicht nur Deine Beschwerden los, sondern bist in der Lage bist, in Zukunft viel besser für Dich selbst zu sorgen. Ich möchte, daß Du Dein eigenes Know-How und Deine eigenen Routinen aufbaust, die Dir die Gewissheit geben, kommende Herausforderungen (und die werden kommen) bewältigen zu können.

Meine Vision: Du, gesund und erfolgreich auf dem Platz!

Solltest Du Fragen zu den Übungen oder den Tests haben, darfst du mich gerne kontaktieren. Ich freue mich auf Deine Nachricht. Dies zeigt mir, dass du es wirklich ernst meinst und Deine Beschwerden nachhaltig verbessern möchtest.

Zu guter Letzt habe ich außerdem noch ein Angebot für Dich. Wenn der Guide für Dich Sinn ergibt und Du den Eindruck hast, daß ich Dir mit meiner Arbeit helfen kann, lade ich Dich zu einem persönlichen und unverbindlichen Beratungsgespräch ein. Dort können wir Deine individuelle Situation sprechen und eine Strategie festlegen, wie wir Dir helfen können.

Scanne dazu einfach den QR - Code und Du kannst Dich direkt für dein persönliches Beratungsgespräch eintragen:



Alternativ kannst Du über folgende Links mit mir in Kontakt treten:



www.torsten-hunold.de/tennis-health



kontakt@torsten-hunold.de



[torsten.hunold](https://www.instagram.com/torsten.hunold)