



# Effizientes Training

mit HMS  
Minibands &  
Superbands

PIOTR@HMS-FITNESS.CH

079 367 83 35

WWW.HMS-FITNESS.CH

PIOTR SZELIGOWSKI

## Wie organisiert man ein effizientes Krafttraining für junge Hockey Teams, wenn man kein Gym zur Verfügung hat?

In der Sportwissenschaft hat man längst erkannt, dass ein Training nur mit dem eigenen Körpergewicht nicht zielführend ist. Die Beanspruchung ist zu gering und folglich werden muskuläre Anpassungsprozesse falsch oder erst viel später ausgelöst. Belastungen mit erhöhtem Widerstand sind notwendig: Jedoch sind die häufig verwendeten freien Gewichte nur bedingt nützlich. Da diese stets gegen die Schwerkraft wirken, können nur wenige Übungen durchgeführt werden, wie man sie tatsächlich im Eishockey verwendet.

Neue Lösungen mussten her, woraus aus der Not Mini- und Superbänder entwickelt wurden, um das Training optimal zu gestalten. Wie sich herausgestellt hat, sind diese Widerstandsbänder sowohl effektiver als auch effizienter als die herkömmlichen Trainingsutensilien.

### Vorteile

- **Zielführend:**
  - Die Kraft der Widerstandsbänder wirkt **graduell** und **progressiv** (nicht konstant wie bei Freihanteln)
  - Training in **alle Ebenen und Richtungen** wird möglich (nicht nur gegen Schwerkraft)
  - **Hockey-spezifische** Übungen werden möglich und belastender
- **Einfach & vielseitig:**
  - Es müssen keine grundsätzlich neuen Übungen erlernt werden, sondern bestehende Trainingsformen werden optimiert
- **Günstig:**
  - So **günstig**, dass man sie sich auch für das Heim- oder Ferientraining anschaffen kann
- **Transportabel:**
  - Sie sind **leicht, gut transportierbar** und nehmen **keinen Platz weg**

# Wie

Wie erwähnt sind die Einsatzmöglichkeiten für ein Training mit Widerstandsbändern sehr vielseitig.

Grundsätzlich können sie in jedem Trainingsteil (Aufwärmen, Haupt-training, Stretching) und -Ziel verwendet werden (Physis, Hockey Skills, Verletzungsprophylaxe).

Dafür müssen je nach Bewegung unterschiedliche Widerstandsbänder verwendet werden, die durch verschiedene Farben die Belastungslevel widerspiegeln.



## Einsatzmöglichkeiten

- **Aufwärmen, Haupttraining, Stretching:** - Verstärkung und Erschwerung bestehender Übungen
- **Physis:** - Zirkeltraining mit Eishockey-spezifischen Kraft- und Schnelligkeitsübungen  
- Explosivität, Rumpfstabilität, Balance und Rotationsbewegungen  
- 8-10 Wdh. Hypertrophie; 15+ Wdh. Kraftausdauer; 1-5 Wdh. Maximalkraft
- **Hockey Skills:** - Schlittschuhlaufen  
- Stocktechnik
- **Verletzungsprophylaxe:** - Diverse Übungen für die Stabilität der Knie- und Schultergelenke

## UNSERE TRAININGSMETHODEN UND -TOOLS WERDEN VON JUNGEN EISHOCKEYSPIELERN VON HC LINKÖPING (SCHWEDEN) VERWENDET

Wir stellen Ihnen gerne **Informationsmaterial** mit über **100 verschiedenen Übungen** zur Verfügung, beraten Sie bezüglich der Implementation der Widerstandsbänder in Ihr Training und kommen vorbei für ein **Demonstrationstraining**.



Bitte kontaktieren Sie mich dafür unter