



Schauen Sie doch einfach mal unverbindlich bei uns vorbei.

Unsere Halle ist allgemein geöffnet von Montag bis Freitag von 17.30 bis 20.30 Uhr.

Unabhängig vom Gewichtheben bieten wir Ihnen zu besonders günstigen Konditionen, ein freies Training an unseren Fitnessgeräten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

	Ermäßigte	Erwachsene	Familie
VfL Sindelfingen	41€	61€	101€
Abt. Gewichtheben	40€	65€	105€
Gesamt pro Jahr	81€	126€	206€
2 Monate Probetraining	10€	10€	---

UNSER TRAININGSRAUM



INFORMATIONSBROSCHÜRE



VfL Sindelfingen Gewichtheben

Pfarrwiesen Allee 5
71067 Sindelfingen

Telefon: 07031/808361

Telefax: 07031/808361

<http://www.sifi-gewichtheben.de>

Gewichtheben in Kurzfassung

Kraft, Schnelligkeit und Technik zeichnen gute Sportler und Sportlerinnen aus

Kraft, Schnelligkeit und Technik, auch der Grad der psychischen Belastbarkeit, sind die wesentlichen Voraussetzungen für einen erfolgreichen Gewichtheber. Die Sportart besteht aus den Disziplinen **Reißen und Stoßen**. Die Gewichte, die der Aktive dabei zur Hochstrecke bringt, werden zu einer Zweikampf-Leistung (olympischer Zweikampf) addiert. Ein Wettkampf beginnt immer mit dem Reißen. Jeder Gewichtheber hat insgesamt sechs Versuche, drei für jede Disziplin. Wobei jeweils der beste Versuch jeder Disziplin gewertet wird.

Reißen

Das Reißen, ist die elegantere und technisch schwierigere der beiden Disziplinen. Hier kommt es nicht nur auf die Kraft des Athleten an, er benötigt eine ausgefeilte Technik und vor allem Schnelligkeit. Das Gewicht (Hantel) wird mit einem breiten Griff gefasst und muss ohne Pause nach oben „gerissen“ werden, sodass es auf den gestreckten Armen liegt. Der Heber springt dabei im Moment der höchsten Zughöhe unter das Gewicht (Hocke oder Ausfallschritt), um den Zugweg abzukürzen. Nachfolgende Skizze verdeutlicht den Bewegungsablauf in sieben Phasen.

Der Versuch ist gültig, wenn das Gewicht ruhig und im parallelen Fußstand fixiert ist, und wenn der Kampfrichter das Kommando („Ab“) zum Herablassen der Last gibt.

Stoßen

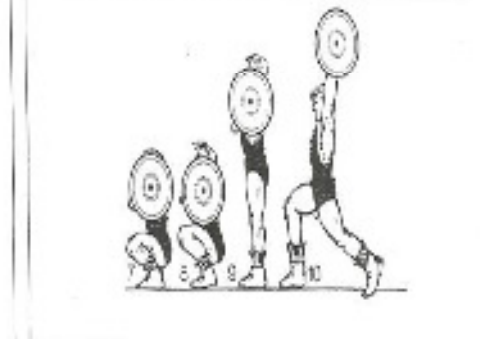
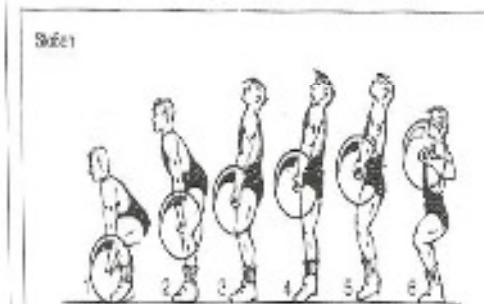
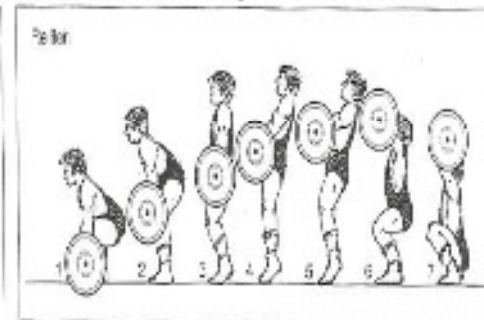
Die Gewichtheber-Disziplin „Stoßen“ teilen die Fachleute in zwei Phasen ein, das Umsetzen und das Ausstoßen. Beim Umsetzen wird das Gewicht zunächst vom Boden zur Brust gezogen (umgesetzt). Wie beim Reißen springt der Athlet bei schwerem Gewicht unter die Hantel (Hocke oder Ausfallschritt) um den Zugweg zu verkürzen.

Wenn der Heber eine aufrechte Position eingenommen hat, wird die Hantel von der Brust nach oben ausgestoßen. Dabei fängt der Athlet das Gewicht mit einem Ausfallschritt ab.

Den Bewegungsablauf machen die zehn Phasen in der nachfolgenden Skizze deutlich.

Bewegungsablauf beim Gewichtheben

Olympischer Zweikampf: Reißen und Stoßen



Gewichtheben als sinnvolle Prävention und Therapie von Haltungsschwächen und Haltungsschäden im Kindes- und Jugendalter*

Neuere Untersuchungen zeigen, dass bereits 30-40% der schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen Haltungsfehler aufweisen. Sie sind der Preis unserer zivilisatorischen Lebensweise, insbesondere einseitiger körperlicher Belastungen in der Schule und Beruf, Übergewicht und stetig zunehmender Bewegungsmangel. Nicht von ungefähr klagt durchschnittlich jeder zweite Mensch nach dem 40. Lebensjahr und nahezu jeder nach dem 50. über irgendeine Form von Rückenschmerzen.

So gewinnt Gewichtheben gerade in unserer heutigen Zeit eine zunehmende Bedeutung im Kindes- und Jugendalter. Gewichtheben ist eine Ganzkörpersportart, die richtig und systematisch betrieben, den ganzen Körper des Jugendlichen fördert und entwickelt. Nicht von ungefähr imponieren Gewichtheber durch ihre meist tadellose Körperhaltung und Körperspannung.

Durch das ganzheitliche Muskeltraining, das den ganzen Körper, insbesondere die rumpf- und beinstabilisierende Muskulatur einbezieht, kann die Entwicklung von Haltungs-, Bandscheiben- und Rückenproblemen wirksam vorgebeugt werden. Hierbei ist die beste Prophylaxe die Beseitigung einer Haltungsschwäche durch Kräftigung geschwächter und überdehnter Muskulatur.

Darüber hinaus ist der frühzeitige Aufbau eines hinreichenden Muskelkorsetts von Wirbelsäule und Gelenken gleichzeitig wichtige Grundlage für die erfolgreiche und sichere Ausübung der meisten Sportarten.

*Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema wurden in der *Euromed Clinic* (Leitender Arzt: Dr. Albert Gübacher, Europa-Allee 1, 90763 Fürth, Tel.: 0911/9714-668) durchgeführt.