

**AKTIV**  
**SPORT** 12-05

„**ICH BIN BEWEGLICH**“, so  
Hildebrand. Was ihm  
Masse fehlt, gleicht er durch  
Geschicklichkeit aus.

Foto: Philipp Nemenz Text: Marc Schürmann

# HALTEN SIE SICH FIT

Timo Hildebrand ist kein Schrank wie seine National-  
elf-Konkurrenten, dafür springt er geschmeidiger als  
eine Siamkatze. Sein Training klingt wie ein Alkopop,  
wäre aber auch was für Sie: **GYROTONIC**



## » BEWEGLICH WIE BARYSHNIKOV

**DAS ÜBLICHE TRAINING** eines Bundesliga-Torwarts läuft so ab, wie man es sich vorstellt: springen, fangen, fallen, immer wieder. So war es auch bei Timo Hildebrand, Nummer eins im Tor des VfB Stuttgart und wohl demnächst der deutschen Nationalmannschaft – nach der Weltmeisterschaft 2006. Doch sein früherer Vereinskollege Pablo Thiam brachte Hildebrand vor ein paar Jahren auf **GYROTONIC**. Seitdem setzt sich der Torwart an drei bis vier Tagen pro Woche obendrein an ein Gerät, das aussieht wie ein riesiger Webstuhl mit Gewichten dran. Die 240 verschiedenen Übungen von Gyrotonic fordern **DREIDIMENSIONALE BEWEGUNGSABLÄUFE** – kreiseln statt stemmen. Das ist gut für die Muskeln, aber noch besser für die Beweglichkeit. Der Erfinder war ein ungarischer Tänzer. Zum Ballett reicht es bei Hildebrand noch nicht, doch er ist überzeugt: Er hält den Ball jetzt tatsächlich besser. Hier zeigt er uns seine **SECHS WICHTIGSTEN ÜBUNGEN**.

## » AUF DEN RUMPF KOMMT ES AN

**IM TOR MUSS SICH** Timo Hildebrand nach Flanken strecken oder Flachsüsse parieren – und landet oft unsanft auf der Hüfte. Gegen die **SCHMERZEN** hilft eine kräftige Muskulatur in der Problemzone. „Der Rumpf ist sehr wichtig“, sagt Hildebrand und setzt sich auf eine Bank, um etwas für diese **Körperregion** zu tun. Hinter ihm postiert sich Heike Labude, seine Gyrotonictrainerin im Stuttgarter Studio 21 (Infos: [www.heike-labude.com](http://www.heike-labude.com)). Hildebrand beugt seinen **OBERKÖRPER ZUR SEITE** und streckt beide Arme nach links zu einem Griff hin, den er gerade so erreichen kann. Mit dem Griff bewegt er eine Scheibe. Nach **EINER UMDREHUNG** setzt er sich wieder auf und wiederholt: zur Seite beugen, die Scheibe drehen, aufsetzen. Seine Trainerin passt auf, dass Hildebrand dabei sitzen bleibt, denn nur dann erfüllt die Übung ihren Zweck: **DEHNEN UND KRÄFTIGEN**. Gedeht wird die gesamte obere Körperseite vom Arm bis zum Rumpf, gestärkt wird der untere Arm, der die Last des Oberkörpers trägt. Die Übung soll wiederholt werden, bis sie entspannend wirkt und der Dehnschmerz nachlässt. „Das dauert leider“, so Hildebrand.

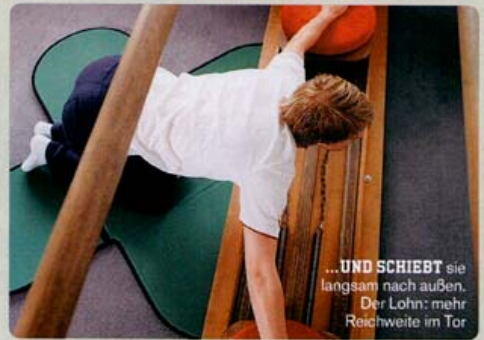
**DIE WIRBELSÄULE** und der Rumpf werden beweglicher...



... und **AN DER KURBEL** trainiert Hildebrand gleichzeitig seine Armmuskulatur



**WIE EIN DJ** dreht Hildebrand an zwei Scheiben...



... **UND SCHIEBT** sie langsam nach außen. Der Lohn: mehr Reichweite im Tor

## » SPAGAT AM BARREN

**TIMO HILDEBRAND** wechselt an ein weiteres Gyrotonicgerät: an einen Barren, der auf einer Schiene mit zwei **BEWEGLICHEN SCHEIBEN** steht. Diese Übungen sind speziell für Torhüter nützlich: Zunächst kniet sich Hildebrand auf den Boden und legt die Hände auf die Scheiben. Er drückt die Scheiben so weit zur Seite, bis sein Oberkörper auf einer Linie mit seinen Armen liegt. Die **HÄNDE ROTIEREN** dabei mit den Scheiben. „Das ist die **schlimmste Übung**“, sagt Hildebrand. „Doch ich merke, dass ich dadurch mit den Armen weiter vom Körper wegkomme. Ich kann den Arm nicht nur rausstrecken, sondern im Flug noch aus der Schulter verlängern.“ Der Preis für den Zuwachs an Flexibilität sind vor allem anfängliche Schmerzen beim Dehnen: „Das lässt aber nach ein paar mal nach“, sagt Hildebrand. Bei der **ZWEITEN ÜBUNG** setzt der Torwart die Füße auf die Scheiben, hält sich oben an der Barrenstange fest und spreizt seine Beine, bis er nur noch **AUF DEN FERSEN** steht. Das wäre halb so schlimm, wenn er das alles nicht sehr, sehr langsam machen müsste. Hildebrand spürt jedoch im Spiel, was er von der Übung hat: „Meine Beine sind einfach viel geschmeidiger. Sie schwingen nach.“

**BEI GYROTONIC** zählen Entspannung und Gleichmäßigkeit so viel wie Kraft

## » RADFAHREN

**EINE DER KLASSISCHEN** Grundübungen: Timo Hildebrand legt sich auf den Rücken, steckt die Füße in **ZWEI SCHLAUFEN** und fährt



zunächst eine Weile **FAHRRAD IN DER LUFT**. Dann streckt er die Beine durch und lässt sie umeinander kreisen. Das Ganze klingt etwas leichter, als es ist: Am anderen Ende der beiden Schlaufen hängen je **17,5 KILOGRAMM**.

Die Übung beugt Zerrungen im Oberschenkel und in den Waden vor, und sie stärkt die Muskeln am hinteren Bein und am **UNTEREN RÜCKEN** – und in noch versteckteren Körperregionen. Hildebrand sagt: „Gyrotonic trainiert auch ganz winzige Muskeln. Und **GLEICHZEITIG ENTSPANNT ES**. Ich merke das sofort: Es ist, als würden die Gelenke aufgehen. Ich fühle mich gleich freier.“ Während er das sagt, sieht er so frei und entspannt aus wie eine frisch gefangene Fliege im Spinnennetz. Aber er fühlt sich wirklich wohl – erst recht jetzt, wenige Stunden nach dem harten Pflichttraining auf dem Rasen des VfB Stuttgart: „Hier bekomme ich einen guten Ausgleich dafür, dass ich jeden Tag immer wieder mit der Hüfte auf den Boden knalle“, sagt Hildebrand. Wichtig bei jeder Gyrotonicübung ist auch die **ATMUNG**: Sie soll gleichmäßig und fließend sein wie die Bewegungen.

**BEINSCHÜSSE?** Dafür ist Timo zu sehr Travolta



## » AUS DER DREHUNG

**WIEDER EINE ÜBUNG**, die besonders Torhütern nutzt. Timo Hildebrand setzt sich auf eine Bank und nimmt die Griffe von zwei Drehscheiben in die Hände. Dann kreist er die Scheiben nach außen und immer weiter nach vorn, bis sein **OBERSKÖRPER** vollständig gestreckt ist. Und zurück, bis er wieder aufrecht sitzt. Diese Übung variiert Hildebrand zusätzlich, indem er mit beiden Händen dieselbe Scheibe dreht. Die **WIRBELSÄULE** dreht sich mit und wird dadurch **FLEXIBLER**, die Arme reichen weiter. Schlechten Torhütern nützt das aber alles nichts: „Man muss vor allem die kürzeste Flugbahn zum Ball finden“, sagt Hildebrand. Viele Hobbytorhüter springen aber einen Bogen – und verlieren dadurch Zeit und Kraft.



**KOMPLEX** wie der Torwartalltag: Bei dieser Übung trainiert Hildebrand alles...



... die **ARME**, indem er die Griffe im Kreis bewegt



... seinen **RUMPF**, indem er sich nach vorn beugt



... seine **KOORDINATION**, weil er alles gleichzeitig macht

## » BAUCH

**UM EINEN WASHBRETTPAUCH** geht es Timo Hildebrand nicht, wenn er sich zum Bauchmuskeltraining auf die Gyrotonicbank legt. Die Muskeln am Bauch sind entscheidend für den Schutz der **WIRBELSÄULE** und die Stabilisierung des Beckens. „Wir trainieren weniger das Six-pack, sondern tiefer liegende Muskeln direkt an der Wirbelsäule“, erklärt Trainerin Heike Labude. Hildebrand macht dafür langsame **SIT-UPS**, wobei die Aufwärtsbewegung durch 7,5 Kilogramm Gewicht an den Seilen unterstützt wird. Die Abwärtsbewegung ist entsprechend anstrengender. Trotzdem soll das Auf und Ab gleichmäßig erfolgen.

**MUSKELN** am Rückgrat beugen Verletzungen vor



**LINKS** das Seil ziehen und Kraft trainieren, rechts dehnen

## » ZIEHEN UND DEHNEN

**ZULETZT TRAINIERT** Timo Hildebrand noch einmal im Sitzen seinen Oberkörper. Mit der Linken zieht er das eine Seilende, an dem **ZEHN KILO** Gewicht hängen, nach unten. Gleichzeitig führt er den rechten Arm mit dem anderen Seilende **ÜBER DEN KOPF**. So wird die linke Seite gekräftigt, die rechte gedehnt. Nach einigen Durchgängen setzt sich Hildebrand **ANDERSHERUM** auf die Bank und wiederholt das Ganze. Im Tor fliegen die Bälle schließlich auch von allen Seiten auf ihn zu.

## » „DER DRUCK HAUT DEIN ADRENALIN HOCH“

◆ Sie haben uns Übungen für den Körper gezeigt. Aber wie trainieren Sie Ihren Kopf?

Gar nicht. Es gibt ja Spieler, die im Training überragend sind und dann im Spiel die Flatter kriegen. Dieses Problem habe ich nicht. Im Tor bin ich ziemlich cool und vertraue auf mich.

◆ Wie groß ist der Druck als Torwart?

Sehr groß. Aber dieser Druck pusht dich, er optimiert deine Konzentration und haut dein Adrenalin hoch. Außerdem ist es ein geiles Gefühl, wenn du im Tor stehst.

Was ist der schlimmste Fehler, der Ihnen passieren kann?

Wenn einer aus 25 Metern schießt, und der Ball rutscht dir durch die Hände. Aber das Bitterste ist, wenn man gut hält und trotzdem verliert.

◆ Was unterscheidet einen sehr guten von einem guten Torwart?

Dass er konstant spielt. ◆ Und seit wann spielen Sie konstant?

Seit zweieinhalb Jahren.

◆ Erst?

Ja. In der ersten Zeit unterliefen mir noch Fehler, die ich jetzt nicht mehr machen würde.

Da war ich sicher auch an Niederlagen schuld.

◆ Hoffen Sie auf Einsätze bei der WM?

Selbstverständlich hoffe ich das. Wer dieses Ziel nicht hat, ist bei der Nationalmannschaft fehl am Platz. Aber eines ist auch

klar: Mit Quatschen kommst du im Fußball nicht weit. Und im Moment ist Oliver Kahn die Nummer eins. Und basta.

◆ Mehr wollen Sie über Kahn also nicht sagen?

Nein. Damit bin ich ja schon mal auf die Schnauze gefallen.

**TIMO HILDEBRAND**



◆ Sie bekamen Ärger mit Jürgen Klinsmann, weil Sie in einem Interview zaghafte Kritik übten.

Tja.

◆ Abgesehen von den Erfolgen in der National-

mannschaft – welche Ziele haben Sie?

Ich will mal Deutscher Meister werden, einen internationalen Titel holen – und, ganz wichtig: gesund bleiben. Das ist wichtiger als alle Erfolge dieser Welt. ☺