



PineApps eSports

FRIENDS | COMPETITION | SKILLS

✉ info@pineapps.at www.pineapps.at



E-Sport & Sport?

Obwohl der Sport sogar im Begriff "E-Sport" wiederzufinden ist, verbinden nur wenige Gaming und E-Sport mit körperlicher Fitness. Oft werden Klischees bedient, ohne genauer hinzusehen und sich selbst ein Bild zu machen. Dabei sind Sport und körperliche Fitness essentiell für den Erfolg im E-Sport, genauso wie mentale Fitness. Wie in vielen gängigen Leistungssportarten ist es auch im E-Sport wichtig:

durch Training eine laufende Steigerung zu erzielen

durch gezielte Übungen einzelne Fähigkeiten zu verbessern

auf Wettkämpfe mental und körperlich hinzuarbeiten

jedes Training & jeden Wettkampf im Nachhinein zu analysieren

Warum ist Sport auch für E-Sportler wichtig?

Sport ist für E-SportlerInnen aus denselben Gründen wichtig wie für alle anderen LeistungssportlerInnen: körperliche Fitness und Gesundheit sind eng mit der **kognitiven** und **emotionalen Leitungsfähigkeit** verbunden, regelmäßiger Sport fördert also die Fähigkeit sich auf das Spiel zu konzentrieren und strategische Entscheidungen zu treffen. Darüber hinaus kann Sport helfen, Stress abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Jede Bewegung unseres Körpers, ob ein Tritt nach einem Fußball oder die Steuerung eines Controllers, wird von unserem Gehirn koordiniert. Damit diese Kommunikation langfristig, problemlos und schnellstmöglich stattfinden kann, ist eine Grundfitness Voraussetzung. Durch Sport wird auch ein gesundes Herz-Kreislauf-System gefördert, welches unseren Körper mit Energie versorgt. Sport verbessert nachweislich unsere:

- ▶ Reaktion
- ▶ Konzentration
- ▶ Informationsverarbeitung
- ▶ gute Laune & Stressabbau
- ▶ Orientierungsfähigkeit
- ▶ Schnelligkeit
- ▶ Ausdauer, Muskeln & Knochen
- ▶ u.v.m.



So bringt euch Sport aufs nächste Level

Für E-SportlerInnen & GamerInnen führt kein Weg daran vorbei, ein gewisses Fitnesslevel zu haben, um das Maximum aus sich herauszuholen zu können. Mit dem richtigen Training wird man nachweislich schneller und präziser beim Spielen, bleibt länger konzentriert und ist weniger anfällig für Fehler. Das kann erreicht werden durch:

- ▶ Koordinationsübungen
- ▶ Stabilisationsübungen



Ein praktisches Beispiel: Die FingerRow & Schnipsen

Vereinfacht ausgedrückt tippt ihr bei einer FingerRow mit dem Daumen auf:

1. Zeigefinger
2. Mittelfinger
3. Ringfinger
4. kleinen Finger

Das Ganze wiederholt ihr dann wieder in die umgekehrte Richtung.

Um die FingerRow etwas schwieriger zu gestalten, müsst ihr bei jeder Berührung der Finger mit eurer anderen (freien) Hand schnipsen.

Auf diese Weise erledigen eure Hände bei dieser Übung zwei unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig. Das Ergebnis: Die FingerRow und das Schnipsen verbessert eure Fingerkoordination, beugt Verletzungen vor, erhöht die Ausdauer der Hand- und Unterarmmuskulatur und steigert eure Präzision und Geschwindigkeit der Fingerbewegungen.



Good to know: Viele der Fingermuskeln, die beim E-Sport zum Einsatz kommen, befinden sich **im Unterarm**. Deshalb ist es für Gamer wichtig, besonders diesen Bereich mit z.B. einem Faszientraining zu stärken.



Unsere Fitness-Tipps für Einsteiger

Ihr wollt eure Skills verbessern, dann lasst euch von uns dabei helfen! Wir zeigen euch wie einfach es ist, auch mit wenig Equipment das eigene Fitnesslevel zu steigern und dadurch auch euer Gameplay auf das nächste Level zu bringen. Wir empfehlen folgende Trainingsgeräte für EinsteigerInnen, immer in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung:

- ✔ Kurzhanteln
- ✔ 2 Matten
- ✔ Faszienrolle
- ✔ Gymnastikball (als rückenschonende Alternative zum Gamingsessel)
- ✔ Pilates Ring
- ✔ Akkupressur-Matten
- ✔ Springschnur



Übungsbeispiel #1: Der klassische Plank

Eine sehr bekannte und beliebte Übung, für die man gar kein Trainingsequipment braucht. Der Unterarmstütz **verbessert eure Rumpfstabilität und beugt Rückenschmerzen vor**. Alles, was ihr dafür tun müsst, ist euch bäuchlings hinzulegen und euren Körper durch Unterarme und Zehenspitzen anzuheben.

Diese Position haltet ihr 30 Sekunden lang. Nach einer genauso langen Pause folgen 3 weitere Übungssätze. Wem das zu leicht war, der darf sich über 4 anspruchsvollere Abwandlungen des klassischen Planks freuen (zu finden im Buch: E-Sport-Fitness).



Übungsbeispiel #2: Der Wrist Curl

Wer seine **Hand- und Fingermuskulatur** für den nächsten Endgegner **stärken** will, kann folgende Übung ausführen: aufrecht hinsetzen und den Unterarm auf einen Tisch oder eine Bank legen, das Handgelenk muss dabei über die Tischkante hinausragen.

Nun nehmt eine Hantel in die Hand und bringt das Gewicht so weit es geht nach unten, indem ihr den Handrücken Richtung Boden führt. Anschließend das Handgelenk wieder anwinkeln und das Gewicht wieder nach oben bringen.