



Tel. 01802 - 85 85 85 / www.tk-online.de

Nr. 3/2002
C 3571

aktuell

Das Magazin der Techniker Krankenkasse



Vorteil

Kontern Sie Verletzungen im Sport

Kinder und Medikamente
Sichere Therapie
gefordert

Ingenieure
Partner des
Gesundheitssystems

TK Plus
Neue Programme
für Diabetiker

Fit (er)halten: Muskeln Bänder und Gelenke



„Machen Sie nie einen Kaltstart!“

Für die Profit-Tennispielerin Martina Müller, die auf Platz 51 der Weltrangliste steht, ist ein intensives Aufwärmtraining ein absolutes Muss: „Manche Tennisspielerinnen nehmen sich für ihre Dehnübungen bis zu einer Stunde Zeit.“ Was rät der Profi den Hobby-Tennispielern in Sachen Aufwärmen? „Sicherlich werden sich viele Spieler nicht so intensiv aufwärmen, wie es die Profis machen. Oft fehlt die Zeit, da ja sonst die gebuchte Tennisstunde schon fast vorbei wäre. Aber man sollte sich trotzdem fünf Minuten Zeit zum lockeren Warm-up nehmen. Am besten, läuft man sich zwei bis drei Runden um den Platz ein.



Dabei die Arme kreisen lassen, um auch die Arm-muskulatur zu erwärmen. Beim anschließenden kurzen Dehnen der Arme und Beine kann man mit seinem Partner das letzte Match besprechen. Es ist sinnvoll und macht viel Spaß, mit seinem Partner einige Minuten im Kleinfeld (Aufschlagfelder) zu spielen, um ein bisschen Ballgefühl zu bekommen; das macht jeder Profi. Und das Wichtigste ist: Niemand sollte sich lächerlich vor- kommen, wenn er sich vor dem Tennis oder vor jedem anderen Sport warm macht. Schon fünf Minuten Aufwärmen verringern das Ver- letzungsrisiko.“

Die sportliche Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus sinkt schon ab dem 30. Lebensjahr. Deshalb muss der Körper mehr denn je sensibel trainiert werden.

Viele kennen das - als junger Mensch war man noch richtig fit. Denn Schule, Ausbildung und selbst das Studium ließen einem stets genügend Zeit, um sich beim Sport körperlich auszutoben. Doch dann kamen die Arbeitsbelastung, die Familie und vielleicht auch ein wenig Bequemlichkeit. Doch gerade nach solchen Zwangspausen lassen sich heute immer mehr Menschen dafür begeistern, wieder etwas für sich, ihre Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun. „Diese Wiedereinsteiger wollen leider viel zu häufig an frühere Bestleistungen anknüpfen, wenn sie ihr Training wieder aufnehmen“, beschreibt Dr. Wolfgang Ritzdorf von der Sporthochschule Köln einen oft begangenen Fehler von Hobbysportlern jenseits der 30.

Ein Fehler, der sich sehr schnell rächen kann. Denn wer ohne eine ausreichende Vorbereitung einfach wieder drauf los stürzt, findet sich oft sehr schnell beim Arzt wieder. Mit einer Sehnen- oder Muskelverletzung, die dann aufwendig behandelt werden muss. „Die Beweglichkeit des Sehnen- und Bänderapparates des Menschen



TK aktuell 3/2002



geht schon ab der Pubertät zurück“, erläutert Ritzdorf. Deshalb gewöhne nur ein reduzierter Einsatz beim Training – zusammen mit einer ausreichenden Warm-up- und Cool-down-Phase – den Körper, am effektivsten eine neue oder frühere Sportart, so der Sportwissenschaftler weiter.

Achtung: Verletzungsgefahr

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass zum Beispiel ein Tennisarm, chronische Reizungen der Kniegelenke (Läuferknie) oder Ermüdungsbrüche bei jungen Sportlern meist erst unter andauernden hohen Belastungen auftreten. Im mittleren Lebensalter hingegen müssen Hobbysportler mit solchen Verletzungen schon bei mäßigem Sport rechnen. „Weniger ist dabei oft mehr, und der Organismus sollte gerade nach einer längeren Sportpause mindestens vier Wochen lang nur mit halber Leistung und dann weitere

14 Tage lang mit 75 Prozent Intensität trainiert werden“, rät Ritzdorf. Wer gleich zu Beginn 100 Prozent gibt, schadet seinem Körper. Um wieder in Schwung zu kommen und zu bleiben, haben sich besonders die Ausdauersportarten wie Inlineskating, Jogging, Radfahren, Schwimmen und Walking bewährt.



TK-Service-Nummer 01802-85 85 85 (nur 6 Cent pro Gespräch)

Intensive Vorbereitung

Neben der Dosis und der Intensität, sollte auch die Vor- und Nachbereitung der Trainingseinheit stimmen. Zu einem gezielten Warm-up gehören das Anregen des Herz-Kreislauf-Systems durch zum Beispiel fünf Minuten Seilspringen. Dabei werden das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln aktiviert, die Körpertemperatur erhöht und die Stoffwechselprozesse beschleunigt. Mit speziellen Dehnungsübungen werden anschließend diejenigen Muskeln und Sehnen vorbereitet, die bei der jeweiligen Disziplin vorwiegend zum Einsatz kommen sollen. Genau diese Muskeln werden nach dem Sport in der „Cool-down-Phase“ nachgedehnt.



Beispiel Tennis

Wie wichtig eine richtige Vorbereitung ist, zeigt das Beispiel Tennis. Die körperliche Belastung bei einem Tennismatch zeichnet sich durch viele kurze Antritte, Stopps und abrupte Richtungswechsel aus.

Dabei wird vorrangig die Beinmuskulatur trainiert. Zudem wird die Rumpf- und Armmuskulatur belastet. Tennis kann schnell zu Überlastungen führen, wenn ausschließlich der Ball geschlagen wird. Deshalb sollte diese Sportart immer gepaart mit einem Fitness-Programm, zum Beispiel Jogging, Radfahren, Inlineskating sowie Stretching trainiert werden.

