Reduktion des Verletzungsrisikos beim Sport

Aufwärmen von Muskeln, Bändern, usw.

Ob Einsteiger oder Profisportler, Ballsportart oder Yoga-Stunde – Aufwärmen ist vor jeder Trainingseinheit Pflicht. Denn ein leichtes Warm-Up-Programm bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und durchblutet die Muskulatur. Das ist wichtig, um Verletzungen von Sehnen, Bändern, Muskeln und Gelenken vorzubeugen.

Es gibt kein klassisches Aufwärmprogramm. Eine gute Wahl ist jedoch immer eine Mischung aus leichtem Laufen und Dehnen.

Step 1: Leichtes Warmlaufen

Zu Beginn des Trainings sollte Ihr ganzer Körper einmal „in Bewegung" sein. Im Fitnessstudio eignen sich hierzu das Laufband oder die Rudermaschine gut. Zuhause können einfache Laufübungen auf der Stelle wie zum Beispiel Joggen, Kniehebelauf, Anfersen oder leichtes Seilspringen den Körper auf Touren bringen. Auch verschiedene Aerobic-Übungen wie der Step Touch, Knee Lift oder Leg Curl bereiten den Körper auf das Training vor. Sie bevorzugen das Aufwärmen an der frischen Luft? Ein circa zehnminütiger moderater Lauf im Freien ist ideal.

Step 2: Leichtes Dehnen

Nachdem das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gekommen ist, sollten Sie auch Ihre Muskeln und Gelenke auf die anstehende Belastung vorbereiten. Das erreichen Sie durch verschiedene Lockerungs- und Dehnübungen. Mit der Auswahl des Dehnprogramms, werden gezielt bestimmte Muskeln auf die anstehende Beanspruchung vorbereitet. Heute steht Beintraining an? In diesem Fall planen Sie am besten ein paar Ausfallschritte zum Dehnen ein.

Aufwärmen – wie lange und was kommt danach?

Wie lange die Aufwärmphase dauern sollte, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Ältere Menschen brauchen beispielsweise länger als jüngere. Wer morgens trainiert, benötigt eine längere Warm-Up-Phase als abends. Grundsätzlich sollte der Zeitraum aber irgendwo zwischen zehn und dreißig Minuten liegen. Eine kurze Trinkpause nach dem Aufwärmen ist sinnvoll. Lassen Sie allerdings bis zum eigentlichen Training nicht zu viel Zeit verstreichen. Lange Pausen kühlen den Körper wieder ab und sind kontraproduktiv.

Sport-Tapes wie **DermaPlast® ACTIVE Sport Tape** unterstützen das Gelenk oder den Muskel sowohl bei starker sportlicher Beanspruchung als auch bei „alten" Blessuren. Mehr dazu finden Sie hier:

DermaPlast® ACTIVE Kinesiology Tape

DermaPlast® ACTIVE Sport Tape

Der Kälte trotzen: Aufwärmen vor dem Laufen im Winter

Europäer laufen gern. Ob an der Seine in Paris, um die Alster in Hamburg, auf ländlichen Nebenstraßen in England oder im Parc du Bruxelles: Die Natur bietet immer irgendwo schöne Orte zum Laufen. Trotz der langen kalten Jahreszeit, die häufig von Oktober bis März geht (und gelegentlich bis in den April), finden sich immer einige tapfere Seelen, die auch bei kaltem Wetter laufen. Wie können Sie Ihren Körper auch beim winterlichen Training im Freien schützen?

Schichtkleidung

Sie kennen die Grundlagen: Handschuhe, Kopfband oder Mütze auf dem Kopf und eine winterfeste Jacke. Vielleicht ziehen Sie 2-3 hochwertige, nicht zu dicke, wärmende Kleidungsstücke (Merino-Wolle ist am besten) übereinander an, um die Körpertemperatur zu regulieren und beim Laufen einzelne Schichten entfernen zu können. Heißer Tipp: Wärmen Sie die Kleidung vor dem Anziehen auf der Heizung an, damit Sie wärmer starten. Kompressionsstrümpfe können die Durchblutung der Beine fördern. Ähnliches gilt für Armstrümpfe am Oberkörper.

Gemeinsam laufen

In den Wintermonaten kann es schwer sein, sich zu motivieren. Daher sollten Sie erwägen, mehr Läufe mit einem Freund oder einer Laufgruppe zu organisieren. Wenn sich jemand anderer mit den ähnlichen Wintertrainingszielen auf Sie verlässt, sind Sie gezwungen, zum Laufen aus dem Haus zu gehen. Suchen Sie nach einem Winterlaufverein vor Ort oder bauen Sie selbst einen mit Freunden und Kollegen auf.

Beleuchtet laufen wie ein Christbaum

In der Dunkelheit und insbesondere bei Nebel sollten Sie sicherstellen, dass Sie von Auto- und Radfahrern gesehen werden. Fluoreszierende Kleidung oder reflektierende Streifen auf der Seite von Laufhosen sind schon ganz gut, noch besser sind jedoch eine kleine Lampe an der Jacke und reflektierende Knöchel- oder Handgelenksbänder, sodass Sie auch bei schlechtestem Wetter gut zu sehen sind.

Wärmen Sie sich auf, bevor Sie herausgehen

Es können einige Dehnübungen auf dem Boden des Wohnzimmers oder einige Treppenabsätze sein, die man auf und ab läuft – Aufwärmen ist im Winter besonders wichtig. Wenn Sie vom Laufen zurückkommen, das Abwärmen und Dehnen nicht vergessen – es ist wichtig, dass Ihre Muskeln sich durch den drastischen Temperaturunterschied nicht verkrampfen.

Sicherheit geht vor

Wenn Sie nass werden oder das Gefühl haben, Ihre Muskeln werden durch das Laufen nicht warm, suchen Sie Schutz. Ihre Trainingsziele sind zwar wichtig, vorrangig sollte aber sein, beim Laufen nicht auszukühlen und keine Frostbeulen zu bekommen. Pflegen Sie auch Ihre Muskeln und Gelenke, indem Sie sie massieren, dehnen und nach dem Laufen eine wärmende, beruhigende Creme wie **DermaPlast® ACTIVE Warm Cream** auftragen. Vergessen Sie nicht, beim Laufen ausreichend zu trinken und im Gesicht einen Sonnenschutz aufzutragen. Nur weil es kalt und grau ist, bedeutet es nicht, dass Ihr Körper ohne Wasser und UV-Schutz auskommt.

Drinnen ist auch OK

Wenn es einfach zu kalt ist, können Sie drinnen trainieren, wo es warm und gemütlich ist. Freunden Sie sich mit dem Laufband an und planen Sie einige Übungen für drinnen ein. Versuchen Sie, dies mit einigen Körpergewichtsübungen oder einem Fitnesskurs zu verbinden, die das Blut in Wallung bringen, ohne die Schichten der Laufbekleidung für draußen anlegen zu müssen.

DermaPlast® ACTIVE Warm Cream

Skilaufen? Mit unseren Trainingstipps sind Sie gut vorbereitet!

Im Winter die Pisten elegant hinabzuwedeln, ist körperlich extrem anspruchsvoll. Skifahrer sollten sich daher durch gezieltes Krafttraining vorbereiten.

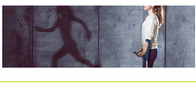
Kraft im Oberschenkel, Rumpf und Gesäß, Koordination und Gleichgewichtssinn – all das brauchen Sportler beim Ski Alpin. Aber wo trainiert man all diese Fähigkeiten, wenn auf den Bergen kein Schnee liegt? Am besten an der frischen Luft! Denn so versorgen Sie Ihren Körper mit Sauerstoff, tanken Vitamin D aus dem Sonnenlicht und erholen sich in der Natur.

Zur Vorbereitung auf die Skisaison eignet sich nicht nur Skigymnastik. Mountainbiking und sportliches Wandern mit Stöcken sind beispielsweise perfekt für den Sommer. Auf dem Rad sind die Beine genauso gefragt wie beim Skifahren. Zudem geht es ähnlich schnell bergauf und bergab – das schult die Koordination und Reaktionsfähigkeit. Beim Wandern mit Stöcken trainieren Sie neben der Beinkraft auch die Arme und tun etwas für Ihren Gleichgewichtssinn. Mit beiden Outdoor-Sportarten kombinieren Sie am besten Ganzkörperübungen, etwa aus dem Crossfit: Burpees (eine Kombination aus Liegestütz und Strecksprung), Kniebeugen, Sit-ups oder Ausfallschritte kräftigen den Rumpf und geben Haltekraft für die Piste.

Work-out das ganze Jahr über

Solange draußen die Sonne scheint, fällt all das leicht. Wer gut vorbereitet in den Skiurlaub starten will, muss seine Fitness aber bis in den Winter hinein erhalten. Theoretisch geht das weiterhin im Freien. Solange es nicht klirrend kalt oder spiegelglatt ist, spricht nichts gegen eine Joggingrunde oder eine Tour mit dem Mountainbike. Wer im Nieselregen keine Lust auf Sport an der frischen Luft hat, sollte im Herbst auf Indoor-Sport umsteigen. Rückenschwimmen oder Kraulen zum Beispiel trainiert ideal den Rücken. 1.000 Meter pro Woche sind eine gute Distanz zur Vorbereitung auf die Skisaison. Sie trainieren lieber an Geräten? Dann legen Sie den Schwerpunkt am besten auf die Strecker, Beuger und Rotatoren. Die Beinpresse schafft Stabilität fürs Skifahren.

Eine gute Basis schafft auch Training auf flexiblem Untergrund – zum Beispiel auf einer Wackelplatte oder einem Trampolin. Wer auf dem Sprungtuch 10 bis 15 Sekunden die Hocke hält, bereitet sich gut auf die Oberschenkelbeanspruchung eines Carvingschwungs vor. Rund acht Wochen, bevor es auf die Piste geht, ergänzen Sie Ihr normales Training am besten noch durch ein paar Übungen zu Hause: Mit Kniebeugen, Standwaage und Seitstütz stehen Skifahrer später sicher auf den Brettern.



Mit Rückhalt bereit: Eine Verletzung hinter sich lassen

Es ist die klassische Antwort von Leuten, wenn Sie von einer Verletzung genesen:"*Du wirst zurückkommen*". Wenn man sich von einer schlimmen Verstauchung, einem Knochenbruch, einem Bänderriss oder Ähnlichem erholt hat, macht man bei der Rückkehr zur körperlichen Aktivität selten „Freudensprünge". Es kann ein langer, schleppender Prozess sein, im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine zu kommen.

Für Menschen, die regelmäßig oder sogar täglich Sport machen, kann das Training einen drogenartigen Effekt als Stimmungsaufheller und soziales Ventil haben. Eine Verletzung kann eine große Lücke im Tagesablauf hinterlassen.

Hierin liegt aber auch eine Chance: Die Genesungszeit nutzen, um neue Gewohnheiten oder andere Aktivitäten zur Stressbewältigung und Endorphinausschüttung zu entwickeln. Von der Meditation bis zum Musikhören oder Programmieren - es gibt unzählige Aktivitäten, auf die man sich in der Genesungsphase konzentrieren kann.

So klischeehaft es klingen mag: Ausruhen, Flüssigkeiten zu sich nehmen und vitaminreiches Essen bewirken eine schnellere, umfassendere Genesung. So gern man wieder zum Laufen, Springen oder Schwimmen da raus möchte, sollte es vorrangig sein, eine Verschlimmerung der Verletzung und zukünftige Verletzungen zu vermeiden.

Genau hieran arbeitet ein Physiotherapeut: Kräftigung der verletzten Körperpartie, zur Stärkung von Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination. Ein wesentlicher Teil der Genesungsarbeit besteht darin, weitere Zerrungen und Verspannungen zu vermeiden, sodass Sie irgendwann Ihr normales Training wieder aufnehmen können. Wenn nur eine Körperpartie wie beispielsweise das Sprunggelenk verletzt ist, könnte die Genesung auch optimal genutzt werden, die anderen Muskelpartien wie beispielsweise Rücken, Schulter oder Trizeps etwas sanfter zu trainieren.

Nachdem Sie sich einige Zeit ganz normal gefühlt haben, können einige einfache Schritte die Rückkehr zum Sport erleichtern:

- **Den betroffenen Bereich vorsichtig aufwärmen**, bevor Sie mit dem üblichen Aufwärmen des gesamten Körpers beginnen.
- Das Training vorsichtig beginnen und ein Training auf unebenen Flächen vermeiden und **sich langsam auf eine mittlere Stufe vorarbeiten**, anstatt sofort das Maximum anzustreben.
- **Bei Schmerzen oder sonstigen Beschwerden das Training abbrechen**. Es könnte Ihr Körper sein, der Ihnen sagt, dass er noch mehr Zeit benötigt. Auf den betroffenen Bereich behutsam eine kühlende Bandage wie **DermaPlast® ACTIVE Cool Fix** aufbringen oder zusätzlich stützen.

Schließlich ist zu beachten, und das ist am wichtigsten, dass keine Online-Beratung einen persönlichen Arztkontakt und ein individuell auf Sie und Ihre Verletzung abgestimmtes Rehabilitationsprogramm ersetzen kann.

DermaPlast® ACTIVE Cool Fix