

Kein Mord beim Sport

Ihre Beratung kann selbst Sportmuffel motivieren, Spaß an der Bewegung zu haben. Werden einige **wichtige Grundregeln** beachtet, bleibt Sport ein Vergnügen für Körper und Psyche. Muskelkater, Verletzungen und Überanstrengungen lassen sich dann vermeiden!

Warm up Der Sportler wärmt mit langsamen und schonenden Bewegungen zunächst die großen Muskelgruppen auf. Geeignete allgemeine Übungen sind Laufen, Gymnastik oder Bewegungsspiele. Dann werden spezielle Bewegungen zur Vorbereitung bestimmter Muskelgruppen intensiver ausgeführt. Die Aufwärmzeit beträgt für den Freizeitsportler je nach Trainingszustand etwa zehn bis fünfzehn Minuten. Je höher die geplante Belastung, zum Beispiel vor einem Wettkampf, desto länger ist die Aufwärmphase. Das A und O ist, dass die Muskeln bewegt aber höchstens bis zur Hälfte der maximalen Leistungsfähigkeit belastet werden. Mit dem richtigen Warm up bereitet man sich optimal vor.

Dehnen Die Lehrmeinung deutscher Sportmediziner ist, dass langsames gleichmäßiges Dehnen den Muskeltonus senkt und das Verletzungsrisiko reduziert. Falsch sind kurze wippende Dehnbewegungen. Sie erhöhen die Muskelleistung, aber auch die Gefahr für Mikrorisse in den Muskelfasern. Das spürt der fleißige Sportler am nächsten Tag in Form eines Muskelkaters.

Vitamine und Co. Immer wieder wird nach Nahrungsergänzungsmitteln zur Leistungssteigerung gefragt. Tatsächlich ist eine gesunde ausgewogene Ernährung für den Normalsportler völlig ausreichend. Besteht bei einem Leistungssportler jedoch ein Nährstoffmangel, können Vitamine und Mineralstoffe sowie spezielle Proteingetränke die Leistungsfähigkeit verbessern. Besonders im Sommer, wenn man ohnehin schwitzt, lohnt es sich für Sportler, über eine Supplementierung nachzudenken. In der Apotheke sollten Präparate empfohlen werden, deren Inhaltsstoffe in physiologischen Dosierungen eingenommen werden. Vorsicht bei Produkten zum raschen Muskelaufbau! Sie können erhebliche Nebenwirkungen auslösen, zum Beispiel Nierenschädigungen bei einer zu hohen Proteinzufuhr. KR

*Tipps zum gesunden Training unter
www.pta-aktuell.de/pta-aktiv/club/?id=5160*