



Special
SPORT

VOM WUNSCH NACH MUSKELN

Autorin: Melanie Oetting

Krafttraining kann ein schützendes Muskelkorsett aufbauen, das unsere Gelenke vor Verschleiss schützt. Falsches Üben mit Gewichten verursacht aber auch schnell Überlastungsschäden. Der Sportmediziner und **ehemalige DFB-Arzt Dr. med. Simeon Geronikolakis** über die richtige Art zu trainieren.

Schutz oder Gefahr? Wenn Krafttraining richtig betrieben wird, bildet sich eine schützende, starke Muskelschicht, die Gelenkbeschwerden vorbeugt und das Fortschreiten von Arthrosen aufhalten kann. Die Knochenqualität verbessert sich, Gelenke werden stabil. Studien weisen einen positiven Nutzen für den Gelenkknorpel nach. «Ein Ganzkörpertraining kann Schmerzen verringern und verbessert die Beweglichkeit», so Dr. Simeon Geronikolakis. «Gefährlich wird Krafttraining ab dem Moment, wenn chronische Sehnenbeschwerden auftreten.» Zu diesen kommt es durch falsches Trainieren: Zu viel Gewicht, ein einseitiges Workout, Training in ermüdetem Zustand sowie unzureichendes Aufwärmen und zu kurze Regenerationsphasen hält der Experte für die häufigsten Gründe für Verletzungen und Überlastungsschäden.

Sicher trainieren

Um diese zu vermeiden, sollte Krafttraining immer von einer Fachperson betreut und unterstützt werden. «Das kann ein Sportmediziner oder ein Physio- beziehungsweise Sporttherapeut sein. Ein gutes Trainingsprogramm wird individuell gestaltet und angepasst an den persönlichen Status der Gelenke, Vorerkrankungen und Vorverletzungen.» Der Tipp des Sportarztes für alle, die mit Krafttraining beginnen wollen: «Neben der qualifizierten Beratung ist es wichtig, immer wieder zu prüfen, ob die Übungen richtig ausgeführt werden. Das kann zum Beispiel ein erfahrener Trainingspartner übernehmen.»

Wenn Jungs Muskeln wollen

Unter Jungs im Teenageralter sind Muskeln derzeit extrem begehrt. Die meisten Fitnessstudios sind für Jugendliche ab 15 Jahren geöffnet. «Für Kinder und Jugendliche empfehle ich koordinative Übungen mit Kraftinhalten. Ein Krafttraining mit dem Ziel des Muskelzuwachses sollte nicht vor dem 15. Lebensjahr starten und das Trainieren mit Hanteln und Geräten nicht vor dem 16. Lebensjahr.»

EXTRA PROTEINE?

«Wer es nicht schafft, den Kalorien- und Eiweissbedarf über eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu decken, kann mit Drinks oder Riegeln ergänzen. Beliebte bei Kraftsportlern sind Eiweiss-Shakes, denn Proteine sind die Baustoffe für das Muskelwachstum. Vorher sollte eine Blutuntersuchung und Beratung durch einen Arzt stattfinden, denn die Supplemente können Nebenwirkungen haben oder überdosiert werden.»

ESSEN FÜR MEHR MUSKELN

«Die optimale Ernährung für den Muskelaufbau enthält hochwertige Proteine, gesunde Kohlenhydrate wie Hülsenfrüchte, Haferflocken, Quinoa oder Vollkornprodukte sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ausreichend Wasser zu trinken, ist essenziell. Alkohol wirkt sich auf den Muskelaufbau negativ aus.»

WIE FUSSBALL-PROFIS TRAINIEREN



DR. MED. SIMEON GERONIKOLAKIS
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Zertifikation DFB-Fussballmedizin, FIFA Football Medicine

Sie betreuen Profifussballer. Welches sind typische Verletzungen, mit denen Sie konfrontiert sind? Die häufigsten akuten Verletzungen im Fussball sind Bandverletzungen am Knie und Sprunggelenk sowie muskuläre Verletzungen des Oberschenkels.

Früher wurde stundenlang auf dem Platz trainiert, heute stehen auch Yoga oder PowerPlate auf dem Programm. Was hat man neu verstanden, wenn es ums Training von Profisportlern geht? Durch diese Trainingsformen können verschiedene für den Fussball wichtige Eigenschaften gut trainiert werden. Durch Yoga können die Stabilität, die Beweglichkeit, die Balance und die Kraft verbessert werden, durch Übungen

auf der PowerPlate die Schnellkraft, die sich im Spiel auf die Spritzigkeit und Explosivität des Sportlers auswirkt.

Was ist für Hobby-Fussballer wichtig, um sich nicht zu verletzen? Sowohl Amateur- als auch Profifussballer sollten eine individuelle, gezielte Verletzungsprophylaxe betreiben, die das Training, die Ernährung und die Regeneration berücksichtigt.

Inwiefern ist Fussballspielen gesund? Wie jedes Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining wirkt es blutdrucksenkend und immunstärkend, reduziert Körperfett und baut Muskelmasse auf. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt, die körperliche und mentale Fitness steigen.