

Integration durch Sport mit Kerstin

Hier sind 10 wichtige Tipps, um Verletzungen im Sport zu vermeiden.



1. Regelmäßig trainieren

Zu lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten verhindern, dass sich der Körper an die Belastung anpassen und diese besser tolerieren kann. Zwei Lafeinheiten pro Woche sollten daher das Minimum sein.



2. Sanft steigern

Durch die exzentrische Belastung beim Laufen besteht ein erhebliches Verletzungsrisiko. Dieses kann reduziert werden, indem das wöchentliche Trainingspensum nie um mehr als 10% gesteigert wird und Distanz und Tempo nicht gleichzeitig erhöht werden.



3. Regelmäßig Ruhetage einbauen

Von Ruhetagen profitierst du in zweierlei Hinsicht: Einerseits entwickelst du deine Leistungsfähigkeit, indem du deinem Körper Zeit für wichtige Anpassungen gibst, andererseits können Mikroverletzungen besser ausheilen.



4. **Grundlagen schaffen**

Laufen ist eine komplexe Sportart, bei der alle konditionellen Faktoren eine Rolle spielen. Um verletzungsfrei zu bleiben, müssen vor allem die Faktoren Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden.



5. **Vielseitig trainieren**

Wer tagsüber im Büro sitzt und zwei- bis viermal pro Woche die Laufschuhe schnürt, wird früher oder später feststellen, dass sich durch die einseitige Belastung Probleme am Bewegungsapparat bemerkbar machen. Wer es hingegen schafft, seine Muskulatur durch andere Bewegungsformen vielseitiger zu fordern, ist klar im Vorteil.



6. **Signale des Körpers ernst nehmen**

Unser Körper gibt uns in der Regel durch subtile Signale deutlich zu verstehen, wenn es zu viel wird. Die Kunst besteht darin, diese Signale ernst zu nehmen und richtig zu interpretieren, damit der Körper nicht immer stärkere Signale senden muss, bis wir nicht mehr anders können, als ihnen zu folgen.



7. Zu viele lange Einheiten vermeiden

Bei jeder Belastung verursachen wir im Körper einen «Schaden», der in der Erholungsphase «repariert» wird und normalerweise zu einer Überanpassung führt. Wenn wir jedoch zu viele lange Einheiten absolvieren, ist der Schaden einfach zu groß, um ihn in angemessener Zeit zu reparieren.



8. Abrupte Änderungen vermeiden

Ungewohnte Belastungen können unseren Körper überfordern. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn man nach langer Zeit wieder eine Sportsportart ausübt. Die Muskulatur ist dann tagelang damit beschäftigt, die Schäden zu reparieren. Ähnlich verhält es sich, wenn du zum Beispiel im Urlaub plötzlich viel auf schmalen Pfaden steil bergauf und bergab läufst oder ganz andere Schuhe trägst.



9. Schrittlänge verkürzen

Eine Verkürzung der Schrittlänge um 10% führt zu einem weicheren Auftritt und damit zu einer geringeren Belastung des Bewegungsapparates. Außerdem wird Energie gespart, was sich vor allem bei längeren Wettkämpfen in besseren Zeiten niederschlägt.



10. Auf ausgewogene Ernährung achten

Was du isst, kann das Verletzungsrisiko beeinflussen. Achte deshalb darauf, dass du genügend Proteine, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine zu dir nimmst.

QUELLE: VALENTIN BELZ 2. AUGUST 2023



Hauptinhalt des Angebots ist die Bewegung und die Kreativität bei den Kindern und Jugendlichen zu fördern und zu unterstützen und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen, gerade in diesen politisch schwierigen Zeiten.

Kinder spielerisch in Bewegung bringen und die Neugier wecken - in Bewegung bleiben und sich über den Sport weiter integrieren. Struktur lernen und erreichbare Ziele setzen. Weiter kann dieses Angebot unterstützen und bietet vielleicht die Basis für einen später folgenden Einstieg in eine spezielle Sportart, z.B. Triathlon, Fußball, Tischtennis, Judo....

Mach 'mit- siehe das monatliche Sportangebot! Ruf ´an 0173 7179965 komme mit,
sportliche Grüße *Kerstin*

Wir alle sind verantwortlich für das was wir tun, aber auch für das was wir nicht tun!
(Seneca)



Gemeinsames reinigen der Turnhalle, gehört genauso dazu wie Sport und Spiel mit Spaß