

DAS FITNESS-MAGAZIN FÜR STUDIO-MITGLIEDER

SHAPE UP

FITNESS



**WINTERLAUF
VERLETZUNGEN
VERMEIDEN**

**ZIRKELLUST
IST HIIT VERDÄCHTIG**

**WOHNZIMMER-WORKOUT
TRAINING IN VIER WÄNDEN**

PISTENSAU UND SKIHASERL

**ABFAHRTSSTARK
VORBEREITET**



„Was bringt das beste Training ohne das richtige Mindset?“

Wie kann ich als Frau nach einer Schwangerschaft effektiv und gesundheitsbewusst trainieren, um wieder die gewünschte Form zu erlangen?

Die körperlichen Veränderungen, eine immerwährende Müdigkeit und ständiger Zeitmangel prägen häufig die ersten Monate nach einer Geburt. Dieser Ratgeber beschreibt kurz und einprägsam, welche Herausforderungen eine junge Mutter zu bewältigen hat. Motivierend und unterhaltsam geschrieben, erhält die Leserin Tipps für ihren Alltag und ihr Training.

AUTOR

Dr. med. Markus Klingenberg

LESERKREIS

Werdende und frischgebackene Mütter, interessierte Eltern, Hebammen, Gynäkologen und weitere Ärzte, Physiotherapeuten, Fitnesstrainer, Leistungssportler, Hobbysportler und Heilpraktiker



ISBN 978-3-9482-7715-0
buecher.pflaum.de
**JETZT
BESTELLEN!**





RETURN-TO-SPORT

SO GELINGT DER WIEDEREINSTIEG

Verletzungen bei (Profi-)Sportlern sind an der Tagesordnung. Welche Strategie erleichtert den Wiedereinstieg und motiviert Betroffene? Dr. med. Markus Klingenberg richtet sich mit seinem Leitfaden an sportmedizinisch interessierte Athleten, Trainer, Therapeuten und Ärzte und möchte sie dabei unterstützen, die zeitliche Lücke zwischen der nach einer Sportverletzung abgeschlossenen Therapie und dem Wiedereinstieg in das Training zu schließen.

Der Return zurück zum Sport fällt nicht jedem gleich leicht. Was wären deine drei Tipps, wie sich Sportler nach einer Verletzung motivieren können?

Die meisten Sportler haben eine hohe Eigenmotivation und drängen ehrlicher Weise auf den Wiedereinstieg in ihr Training. Wenn das einmal nicht der Fall ist, können die folgenden Überlegungen helfen: Sei dir über dein „Warum“ im Klaren! Was bedeutet Sport für dich? Was gibt er dir? Spaß, Entspannung, Zeit mit Freunden, Wettkampf? Wenn du ein klares Ziel hast und weißt, was dich motiviert, fällt ein Wiedereinstieg einfacher.

Setze dir kleine und gut erreichbare Zwischenziele! Du möchtest nach einer Knieverletzung wieder Marathon laufen – dann beginne zuerst mit 10 km und steigere dich langsam wieder.

Freude an dem, was du machst, und positive Rituale sind wichtig. Der Sport selbst, der Ort und die Personen, mit denen man ihn ausübt, das „Wann“ und das „Wie“ – das alles wirkt im besten Fall motivierend.

Was zeichnet einen guten Wiedereinstieg in den Sport aus?

Gut ist ein Wiedereinstieg, wenn der Sportler schmerzfrei ist und Vertrauen in seinen Körper hat. Gut ist ein Wiedereinstieg außerdem, wenn die Risikofaktoren, die zu der Verletzung geführt haben, erkannt und reduziert werden konnten. Optimal ist ein Wiedereinstieg in den Sport, wenn der Sportler sein vorheriges Leistungsniveau wieder erreichen kann und sich im Laufe der Zeit weiter verbessert.

Welche Rolle spielt das regelmäßige Screening und Monitoring?

Ein regelmäßiges Screening ist vergleichbar mit einem Navigationssystem. Es zeigt Hindernisse an und gibt dir wichtige

Informationen zu deiner Fahrt. Das Ziel bestimmen Sportler und Trainer. Screening und Monitoring bieten einen guten Überblick über Risiken und Leistungsbrücken und helfen, die gesetzten Ziele schneller und sicherer zu erreichen.

Wie lassen sich Sportverletzungen vorbeugen? Nenne uns zwei Tipps für die Prophylaxe.

Wir können zwischen externen und internen Risikofaktoren für Sportverletzungen unterscheiden. Daher jeweils ein Tipp zu beiden Gruppen. Sportler und Trainer können vor allem ihre internen Faktoren beeinflussen. Screening hilft, Defizite der Mobilität, Stabilität, neuromuskuläre Kontrolle und der psychischen Bereitschaft zu erkennen.

Beispiele für externe Risikofaktoren sind Regeln im Sport, Schutzausrüstung, bauliche Vorgaben und Umgebungs- und Wetterbedingungen. Die Stiftung für Sicherheit im Sport leistet hierzu eine hervorragende Arbeit in der Analyse und Aufklärung externer Risikofaktoren.

Welche Rolle spielt deiner Meinung nach Ernährung beim Return-to-Sport? Bevorzugst du selbst eine bestimmte Art der Ernährung?

Sie spielt allgemein eine entscheidende Rolle. Bei bestimmten Sportarten noch mehr als bei anderen. Wettkampfsportler im Judo schauen bedingt durch die Gewichtsklassen ständig auf die Waage. In meiner Jugend habe ich mich deshalb schon recht früh mit Ernährung auseinandergesetzt. Zusätzlich habe ich nach dem Studium die Bezeichnung „Ernährungsmediziner“ erworben. Je mehr ich gelernt habe, desto mehr verlasse ich mich bei meiner eigenen Ernährung auf mein Bauchgefühl. Ich achte darauf, worauf ich Hunger habe und wie ich mich danach fühle. Man muss die Basics beachten. Wir brauchen ausreichend

Buchtipp

Return-to-Sport

Funktionelles Training nach Sportverletzungen

Autor

Dr. med. Markus Klingenberg

Preis

39,90 € (AT 41,10 €, CH 49,90 CHF)

Bestellung

ISBN 978-3-9482-7703-1

buecher.pflaum.de



Makronährstoffe – also Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate – als Treibstoff und Baustoff und Mikronährstoffe für unsere zahlreichen Stoffwechsellvorgänge und unser Immunsystem. Wichtig ist es, zu beobachten, wie wir uns nach dem Essen fühlen. Fühlen wir uns gut? Gibt uns unser Essen Energie?

Drei simple Tipps für den Alltag:

1. Trinke ausreichend – das ist meist mehr als du denkst!
2. Achte auch auf die Qualität deiner Nahrungsmittel – frisch geht vor!
3. Iss viel frisches Obst und Gemüse!

Vielen Dank für das Interview!

MICHELLE DIAN