

Das „Intelligente Sport-Wiederaufnahme-Schema“

Wenn man nach einer längeren Sportpause aufgrund einer Erkrankung wieder mit seinem bisherigen Sport beginnt, will man natürlich nicht gleich wieder einen Rückfall erleiden. Daher sollte man einige Hinweise beachten.

1. Nicht da beginnen, wo man aufgehört hat. Durch die Verletzungspause hat man natürlich einen Trainingsrückstand erlitten.
Es ist trainings-strategisch besser, sich am Anfang eher etwas zu unterfordern und langsam zu steigern, als sich durch eine zu hohe Trainingsintensität zu überfordern. Misserfolge bei Trainingsbeginn können nicht nur einen Rückfall der Beschwerden bedeuten, sie sind auch typische Motivations-Bremsen. Besser ist es, sich durch stetige, aber langsame Steigerung des Trainings mit Erfolgen zu belohnen und so zu motivieren.
2. Erst recht sollte man nicht da beginnen, wo man nur glaubt, aufgehört zu haben. Also nicht einen einmaligen Höchststand der Leistungsfähigkeit als Maß zu nehmen, sondern einen ehrlichen und realistischen Durchschnitt der Leistungsfähigkeit. Hier sind diejenigen im Vorteil, die schon vorher ein Trainingstagebuch geführt haben.

Wenn nicht klar ist, ob die sportliche Betätigung überhaupt schon möglich ist, so sollte man die Anfangsintensität noch weiter herunterschrauben. Die ersten Trainingseinheiten dienen dann nur der Erkundung, ob die Tätigkeit an sich schon möglich ist. Ein Trainingseffekt auf Kraft oder Ausdauer ist hierbei natürlich noch nicht zu erwarten.

Schritt 1

Ausgehend von der vorherigen sportlichen Belastung, wird eine Testbelastung von 10% der bisherigen Belastung gewählt. Diese Belastung wird unter realistischen Bedingungen (Sport-Kleidung, -Schuhe, Umgebung etc) durchgeführt (auch wenn man das Gefühl hat, für eine derartig kurze Belastung lohne das Umziehen nicht!).

Beispiel:

Ein Jogger, der bislang 10 km joggt, läuft testweise eine Strecke von nur 1000m.

Schritt 2

Hierbei müssen folgende Fragen beantwortet werden:

1. Treten Schmerzen während der Tätigkeit auf?
2. Treten Schmerzen am Abend auf?
3. Tut es am nächsten Morgen weh?

Schritt 3

Wenn alle Fragen mit nein beantwortet werden können, kann die Belastung auf 20% gesteigert werden d.h. in diesem Beispiel um einen weiteren Kilometer .

Auch nach der Steigerung müssen die o.a. drei Fragen mit „nein“ beantwortet werden bevor man mit dem eigentlichen Training beginnen kann.

Muß man hingegen eine Frage mit „ja“ beantworten, sollte man sich erneut bei seinem Arzt vorstellen.

Schritt 4

War der Test mit 10% und 20% der Leistung erfolgreich, kann mit dem eigentlichen Training begonnen werden, allerdings auch dies zunächst in reduziertem Umfang. Günstig ist oft eine Wiederaufnahme des eigentlichen Trainings mit 50% der alten Trainingsintensität. Von diesem Level sollte angepasst an die Leistungsfähigkeit langsam gesteigert werden. Treten hierbei Beschwerden auf, sollte man ebenfalls seinen Arzt aufsuchen.