

land“ berichtet. 83 Prozent der unfreiwilligen „Spielstopps“ beziehen sich auf die Beine. Davon sind zu 47 Prozent die Muskeln betroffen.

Knie-, Sprunggelenke und Beinmuskulatur werden naturgemäß am meisten beansprucht. Wer sich die Muskeln verletzt, braucht Geduld: Fast die Hälfte dieser Schäden ist langwierig...

„Vielen ist noch in Erinnerung, wie gut sie einmal waren. Die Voraussetzungen sind aber nicht mehr wie jene mit 25 oder 30 Jahren“, gibt auch der Wiener Sportmediziner Univ.-Prof. Dr. Norbert Bachl zu bedenken:

„Im Alter verändert sich die Qualität der Muskeln und des Bindegewebes, die Elastizität lässt nach, ebenso die Fähigkeit die Muskeln zu kontrahieren, weil jene Fasern, die sich zusammenziehen und damit Kraft entwickeln, weniger werden. Bei Übergewicht wird Fett auch in den Muskeln abgelagert, was ebenfalls das Vermögen zur Kontraktion verringert.“

Schnelles Reagieren in heiklen Spielsituationen wird dadurch erschwert.“

Die physischen Voraussetzungen lassen sich aber nicht



einfach austricksen. Gelegentlich ein Training und am Wochenende ein Match – das ist halt doch zu wenig. Und kurzes Aufwärmen vor dem Anpfiff reicht ebenfalls nicht aus, um Sehnen, Bänder, Muskeln und Herz in Spielmodus zu bringen.

Übrigens: Die Frequenz des Pumporgans wird auf dem Feld an seine

Grenzen gebracht, eine sehr hohe Belastung für das Kreislaufsystem, wie Prof. Meyer warnt. Umso mehr, wenn die Spieler unentdeckte Herzleiden haben und noch dazu überflüssige Kilos über den Rasen schleppen.

Die Studien-Autoren um Prof. Meyer sehen den Ausweg in einer Steigerung der allgemeinen Fitness.

Ab 40 ist in jedem Fall ein sportärztlicher Check ratsam. Denn grundsätzlich hat der Sport positive Effekte auf die Gesundheit. Doch die wirken sich erst aus, wenn man mindestens zweimal in der Woche ins Trikot schlüpft.

Zusätzlich mindestens zweimal in der Woche Ausdauer und ebenso oft Kraft bzw. Kraftausdauer trainieren. Damit schützt man gleichzeitig die Gelenke, empfiehlt Professor Bachl, um den Körper bis ins höhere Alter sportlich in Form zu halten.

Tipp der Woche

Wie baut man die Muskeln richtig auf? – Nicht zu viel und nicht zu schnell! An Geräten wird die Bewegung so gezielt geführt, dass man z. B. falsche Haltung weitgehend vermeiden kann. Empfehlenswert sind drei Durchgänge, bestehend aus jeweils etwa 15 Wiederholungen mit ca. 70 Prozent der Maximalkraft, um Verletzungen zu vermeiden. Dies bedeutet: Wenn Sie 40 Kilo mit Mühe und Not schaffen, sind etwa 28 Kilo der geeignete Trainingswiderstand. Tasten Sie sich langsam an das passende Gewicht heran. Übrigens: Größere Muskelmasse verbrennt mehr Energie...