

fit @twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

2/2014

Spiel, Satz, Sieg!

Auf der Suche nach gemeinsamen Interessen mit Freunden oder dem Partner steht Tennis wieder sehr im Trend. Hierfür benötigt man aber nicht nur den passenden Schläger oder das richtige Schuhwerk.



Viele unterschätzen die körperliche Anstrengung, die dieser Sport mit sich bringt. Auch hier ist es wichtig sich ordentlich aufzuwärmen und zu dehnen, denn vom Sprunggelenk bis zum Nacken werden so gut wie alle Muskelpartien und Gelenke beansprucht.

Vor jedem Training oder Match sollte man ein ordentliches Aufwärm- und Dehnprogramm haben. Auf das Einlaufen folgt das Dehnen der für das Tennisspielen relevanten Muskelpartien. Darunter fallen unter anderem Waden- und Schultermuskulatur. Eine gute Übung zur Dehnung der Schulter bzw. des Oberarmes haben wir hier für Sie beschrieben:

Platzieren Sie Ihre linke Handfläche von oben zwischen den Schulterblättern. Mit der rechten Hand auf dem Ellbogen des linken Armes ziehen Sie diesen vorsichtig zum Kopf. Halten Sie diese Position – aber nur so weit, dass Sie ein leichtes Ziehen

spüren dabei aber keine Schmerzen empfinden.

Weitere Übungen zeigt Ihnen bestimmt Ihr Tennistrainer. Falls Sie nur in der Freizeit ein bisschen spielen möchten und keinen Tennistrainer engagieren, finden Sie auch im Internet gute Übungen.

Zu Zweit oder zu Viert?

Beim Tennis entscheidet sich die Platzgröße nach Spielweise, wenn Sie ein Einzel spielen dann zählen die inneren der beiden Randlinien als Ihr Spielfeld. Beim Doppel vergrößert sich der Platz und als Seitenlinie zählen die äußeren Linien.

Es gibt unterschiedliche Böden auf Tennisplätzen. Am häufigsten findet man Sandplätze, diese sind zumeist aus rotem Ziegelmehl, im Freien.

Wer in der Halle spielt, bewegt sich zumeist auf Teppichboden-, Hart- oder Granulatplätzen.

Die Wahl des Tennisschlägers ist ebenso von Wichtigkeit wie die Aufwärmübungen vor dem Spiel. Der Schläger sollte gut in der Hand liegen und nicht zu schwer sein – sonst werden Sie sehr schnell über Schmerzen in den Handgelenken klagen. Außerdem sollte man auch auf die Breite des Griffes achten – zur Not kann man sich hier auch mit Griffbändern helfen. Achten Sie beim Kauf jedenfalls darauf, dass der Griff nicht zu breit für Sie ist. Die richtige Haltung und Spielweise mit dem Schläger ist besonders wichtig. Achten Sie bei den Schlägen Ihrer ersten Spiele genau auf die Bewegung und Führung des Schlägers und bekommen Sie ein Gefühl für die richtige Handhabung.

fit @t work Termine

28. Mai bis 1. Juni 2014

**CEV Masters Baden
Baden**

www.beachvolleyball-baden.at

30. Mai bis 7. Juni 2014

**American Football EM
in St. Pölten, Graz und Wien**

www.football2014.at

& &) " \$ \$! ' \$! ' %&\$

\$! %%

\$\$!

" (& ! % /67>= >=8, ;>88/;
#9, /;= 366/ /;2+;. "6+85 +>0B/3=
& (" & 2;3<=9: 2 >/1/; 92+88/< ! +16/;
+;=38 \$377 /; +>0B/3=
(% " % #9, /;= +88/; ;+8B #/3=, +>/;
693< \$=/385/668/; +>0B/3=

!

" & +;38+ ;K8296B/;
+;19= >/1/; \$><+88/ \$=K=B +>0B/3=
& , !& %+84+ +3. /; 6+>. 3+ /316
+;38 J;8. 6/; +>0B/3=
&* #!' + % 2;3<=38/ /3-8/;
81/635+ 99<, ;>11/; 65/ (+668/; +>0B/3=

*

!& % %# ! >= ;/2<8/;
;+8B3<5+ K<</6, /;1/; 92+88/< K<</6, /;1/;
+>0B/3=
\$ % && (" " %& /61/ +<6881/;
83=+ 966+>< #96+8. \$-2+>7, /;1/; (/36/;
+>0B/3=
+;+6. +. /;=2+8/; +>;+ #>/66381
/;7+88 (+18/; +>0B/3=

!! % " && ()) ' ')#% ' ,



Höhenrausch – Klettern boomt

Im Laufe der letzten Jahre erfreut sich Klettern immer größerer Beliebtheit. Wer schon immer mal eine Kletterwand besteigen wollte findet hier Infos zu den benötigten Materialien und Voraussetzungen.



Foto: © Pavel Lazarevsky - Fotolia.com

Kletteranfängern empfehlen wir, diesen Sport anfangs in einer betreuten Kletterhalle auszuprobieren bevor man sich alle notwendigen Utensilien besorgt. Mittlerweile gibt es immer mehr dieser Hallen, in denen man mithilfe von geschultem Personal das Klettern lernen kann.

Eines vorweg: Dass man für das Klettern viel Kraft in den Armen braucht, ist ein Irrglaube. Tatsache ist, dass es die Beine sind, die dabei am meisten beansprucht werden und natürlich auch die Hände. Daher empfehlen wir Ihnen, dass Sie Ihre Hände und Beine vorher immer ordentlich aufwärmen und dehnen. Ihr Trainer zeigt Ihnen mit Sicherheit eine paar gute Übungen. Für die Kräftigung der Beinmuskulatur finden Sie in dieser Ausgabe des Fit-

mails eine äußerst gute und vielfältige Übung – die Kniebeuge.

Zur Dehnung der Hände halten Sie beide Hände offen vorm Oberkörper und drücken Sie mit der rechten Hand gegen die Fingerspitzen der linken Hand. Allerdings nur soweit, dass Sie etwas spüren aber nicht so stark, dass Sie dabei Schmerzen empfinden (siehe Bild unten).

Wer nun seine Leidenschaft fürs Klettern entdeckt hat braucht wie in vielen anderen Sportarten ein paar wichtige Utensilien – und welche das sind, haben wir hier für Sie zusammengefasst:

Klettergurt:

Je nachdem wo und wie Sie klettern möchten, brauchen Sie einen Hüftgurt, einen Brustgurt oder aber die Kombination aus beiden, nämlich einen Komplettgurt. Hierbei ist es wichtig sich beim Kauf unbedingt von geschultem Personal erklären und zeigen zu lassen, wie die Gurte richtig und effizient anzulegen sind.

Sicherungsgerät:

Ein weiterer Bestandteil in der Grundausrüstung ist das Sicherungsgerät. Dieses dient zur Sicherung des Kletterpartners. Bei diesen gibt es unterschiedliche Varianten mit welchen man auch unterschiedlich umgehen muss. Auch hier ist die sichere und perfekte Handhabung das Wichtigste. Welches Sicherungsgerät für Sie das Richtige ist, entscheiden Sie am

besten selbst. Anfängern empfehlen Profis allerdings Geräte wie zum Beispiel die Sicherungsacht.

Seil:

Beim Sichern mit Seilen gibt es zwei Varianten: zum einen „Toprope“ und zum anderen das „Vorsteigen“. Wie das Wort „Toprope“ schon verrät, kommt das Seil von oben, was zum Einstieg in den Sport leichter ist. Beim Vorsteigen muss man sich selbst absichern, indem man das Seil, das mit dem eigenen Gurt verbunden ist, beispielsweise mithilfe von Haken immer in die nächstgelegene Umlenkung einhängt.

Schuhe:

Sofern es in der Kletterhalle nicht verboten ist, können Sie anfangs die ersten Schritte auf der Wand mit gewöhnlichen Turnschuhen absolvieren. Als Alternative bieten sich auch Gymnastikschuhe an, die den Vorteil haben, dass sie eng geschnitten sind. Wer beim Klettersport bleiben möchte, sollte sich allerdings spezielle, zum Klettern geeignete Schuhe kaufen. Diese sorgen mit ihrer Gummisohle für eine besonders gute Reibung und sollten so eng sitzen, dass sich der Fuß im Schuh nicht mehr bewegen kann – auch hier sollten Sie sich beim Kauf unbedingt gut beraten lassen.

Kleidung:

Zu guter Letzt kommen wir zur Kleidung. Wichtig ist es, dass Sie dehnbare Kleidungsstücke tragen, die Sie wie bei anderen Sportarten nicht einengen oder behindern.

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist und diesen Sport ausprobieren möchte findet auf www.niederoesterreich.at bestimmt eine Kletterhalle in seiner Nähe. Und für Fortgeschrittene finden sich in Niederösterreich auch sehr viele Klettermöglichkeiten in der Natur. ■



Multitalent – Kniebeuge

Wer Zu Hause seine Oberschenkel und seinen Po effektiv trainieren möchte, sollte unbedingt Kniebeugen, auch „Squats“ genannt, probieren. Wichtig dabei ist die richtige Ausführung, denn wer sie falsch ausführt, kann sich auch ernsthaft verletzen.

Die Füße sollten etwa schulterbreit, anfangs auch gerne mehr als das, am Boden stehen – die Füße zeigen ein wenig nach außen, in etwa im 15-30°-Winkel.

Ihre Hände können Sie entweder in die Hüfte stemmen oder nach vorne ausstrecken.

Halten Sie nun Ihren Rücken gerade, spannen Sie den Bauch an und drücken Sie Ihr Becken nach hinten. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen und gehen Sie in die Hocke. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben. Des Weiteren ist es wichtig, dass Sie die Knie in demselben Winkel wie auch Ihre Füße stehen, nach außen drücken. In der Abwärtsbewegung atmen Sie ein.



Nun drücken Sie sich wieder nach oben und atmen Sie aus. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und strecken Sie die Knie nicht ganz durch.

Die Gewichtsverlagerung auf die Fersen entlastet Ihre Knie und schützt so vor ernsthaften Verletzungen.

Anfangs führen Sie die Übung in zwei bis drei Sätzen etwa zehn bis 15 Mal aus. Nehmen Sie sich dafür drei Mal pro Woche Zeit. Bedenken Sie, dass die richtige Ausführung wichtiger ist als die Anzahl der Wiederholungen. Wenn Sie sich mit der Ausführung sicher fühlen, können Sie nach und nach mehr Wiederholungen bzw. Sätze machen und nach einiger Zeit auch Gewichte dazu nehmen. ■



fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:

Redaktion: Tom Bläumauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband