

Muskelkater

Jeder hat ihn schon gehabt, kaum einer mag ihn – aber wie geht man richtig damit um?

Wer kennt das nicht: Beim Sport so richtig Spaß gehabt, in der Euphorie jedes Maß außer Acht gelassen und weit über die Grenzen hinaus trainiert. Oder anders: Nach 5 Monaten „Winterschlaf“ zum erstem Mal wieder mit Sport begonnen. Der Effekt ist wahrscheinlich derselbe: am Folgetag Müdigkeit, zwei Tage danach ein mehr oder weniger starkes Ziehen in den beanspruchten Muskelgruppen – kurz gesagt Muskelkater.



Foto: Amir Rajkovic - Fotolia.com

No Pain – no gain?

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist nicht bestätigt, dass Muskelkater zu mehr Muskelwachstum führt. Es ist wohl eher so, dass er ein Indikator für Überlastung des Muskels ist. Der Muskel signalisiert mit dem „Katerschmerz“ also, dass er eine Pause benötigt. Diese sollte man dem Muskel auch unbedingt gönnen, denn permanenter Mu-

skelkater wirkt sich sogar eher kontraproduktiv auf das Muskelwachstum aus. Man kann also mit Muskelkater sowieso keine Höchstleistungen erbringen. Die Verspannung und die Steifheit verschlechtern die intramuskuläre Koordination und erzeugen somit ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Die Folgen können also schwerere Verletzungen wie Faser- oder gar Muskelrisse sein.

Was hilft, was nicht?

Ist der Muskelkater mit all seinen unangenehmen Symptomen vorhanden, versucht jeder Sportler, die Heilung zu beschleunigen. Prinzipiell ist darauf zu achten, dass beim Ausüben von Bewegung während man noch mit Muskelkater belastet ist, die Muskularbeit nur sehr geringe Intensität haben sollte. Wärme von außen, also Bäder, Sauna oder Infrarotkabine beschleunigen den Heilungsprozess. Während der Wärmebehandlung können belastete Muskelpartien sanft entlang der Faserrichtung

ausgestrichen werden. Auch hyperämisierende Salben und Wärmepflaster sind hilfreich. Tiefengewebsmassagen und intensives Muskeldehnen sind jedenfalls genauso zu vermeiden, wie weiteres, hartes Training. ■

fit @t work Termine

8. – 10. Juni 2012

3. RE/MAX Rennradtage Langenlois

Informationen und Anmeldung:
Günther Kanzler
+43 (0)664/432 95 63
www.urc-langenlois.at

8. Juni – 1. Juli 2012

UEFA Euro 2012 Polen und Ukraine

www.uefa.com

10. Juni 2012

9. Round-Table-Benefizlauf Regierungsviertel St. Pölten

Information und Online-Anmeldung:
www.benefizlauf.at

16. Juni 2012

8. interregionaler Triathlon Langau Bergwerksee Langau

Information und Online-Anmeldung:
www.triathlon-langau.at

Fit@twork Firmenlauf der Industrie

In der niederösterreichischen Laufszenen
ist der Stadtlauf in Waidhofen/Ybbs
ein erstes Highlight.

Ergebnisse Teamwertung Mixed:

- 1. SKG Welser Profile AG:** Elfriede Schachinger, Engelbert Heigl, Andreas Strohmaier; Laufzeit: 01:20:01
- 2. Sparkasse NÖ Mitte West:** Anita Hollaus, Roland Schaumberger-Weiler, Martin Gschwandegger; Laufzeit: 01:21:30
- 3. BSG Mondi Neusiedler 2:** Michael Helemann, Michaela Mille, Harald Grossteiner; Laufzeit: 01:24:55
- 4. Wieselflink:** Joachim Wimmer, Melanie Brunner, Maria Haberhauer; Laufzeit: 01:31:04
- 5. IFE Doors 2 KNORR Bremse:** Diethard Zamarin, Benjamin Schmidradler, Petra Maderthaler; Laufzeit: 01:33:33
- 6. Swisspor 1:** Franziska Brachner, Alfred Köttler, Jürgen Helpersdorfer; Laufzeit: 01:50:43

Ergebnisse Teamwertung Herren:

- 1. BSG Mondi Neusiedler 1:** Helmut Gutenbrunner, Gerhard Plank, Robert Mille; Laufzeit: 01:06:58
- 2. TZ Buchenberg:** Peter Harlacher, Josef Steiner, Franz Schubert; Laufzeit: 01:12:09
- 3. Die Mauringer:** Alois Steinkellner, Erich Otto, Robert Danner; Laufzeit: 01:13:41
- 4. Forster Verkehrs- und Werbetechnik GmbH 1:** Christian Rehak, Wolfgang Dürauer, Christoph Schaupp; Laufzeit: 01:14:24
- 5. IFE Doors KNORR Bremse:** Joachim Wagner, Markus Simmer, Karl Hörlendberger; Laufzeit: 01:19:21
- 6. ECS:** Andreas Göberl, Andreas Mayr, Josef Schadauer; Laufzeit: 01:19:30
- 7. Forster Verkehrs- und Werbetechnik GmbH 2:** Alexander Hochbichler, Mario Datzberger, Gerald Hochbichler; Laufzeit: 01:23:45
- 8. Böhlerstrip Power Team:** Roland Dyck, Ernst Reitbauer, Axel Michels; Laufzeit: 01:37:39

Am Samstag, den 28. April 2012 führte die Sportunion Waidhofen an der Ybbs zum 28. Mal den Waidhofner Stadtlauf durch. Über 800 Laufbegeisterte nahmen an der höchst professionell organisierten „Hitzeschlacht“ teil, mit knapp über 32°C war Waidhofen an der Ybbs der Hitzepol Mitteleuropas – so heiß war es in Österreich um diese Jahreszeit seit Beginn der Aufzeichnungen noch nie!

Fit@work Firmenlauf der Industrie

14 Teams regionaler Unternehmen starteten im fit@work Firmenlauf der Industrie und zeigten tolle Leistungen abseits des täglichen Business. „Die Mitarbeiter unserer niederösterreichischen Unternehmen zeigen sowohl im Job als auch in der Freizeit, dass sie zu tollen Leistungen fähig sind. Die Fitness und Gesundheit der Mitarbeiter in den Betrieben ist uns sehr wichtig. Der Laufsport bietet meiner Meinung nach eine besonders gute Basis für eine ausgewogene Work-Life-Balance“, freute sich auch die Geschäftsführerin der Industriellenvereinigung Mag. Michaela Roither über die teilnehmenden Firmenmannschaften. Beste Mixed-Firmenlaufmannschaft 2012 wurde das Team SKG Welser Profile, bestehend aus Elfriede Schachinger, Engelbert Heigl Engelbert und Andreas Strohmaier. Bei den Herren wurde das Team der Firma BSG Mondi Neusiedler 1 mit Helmut Gutenbrunner, Gerhard Plank und Robert Mille Firmenlaufmeister 2012.

Zahlreiche Bewerbe

Der Stadtlauf kann getrost als Sportfest der Superlative bezeichnet werden. Zahlreiche Laufbewer-

be für Jung und Alt werden jedes Jahr durchgeführt. Am Bambinilauf nahmen 69 Kinder der Jahrgänge 2007 und jünger teil. Die 300 Meter lange Runde führte die Kids durchs Schloss und wieder zurück zum Ziel bei der Mariensäule. Den Sieg sicherten sich Livia Taibon und Daniel Haller. Die Jahrgänge 2005 und 2006 bestritten den Knirpsenlauf. Hier war ebenfalls die 300 Meter lange Strecke zu absolvieren. Es siegten Livia Wurzer und Romeo Stübler. Im Kinderlauf musste bereits eine klassische Stadtrunde über 1.525 Meter zurückgelegt werden. Die schnellsten Beine hatten dabei in der Klasse Kinder I Nicole Prauchner und Julian Englisch, in der Klasse Kinder II siegten Marlene Stubauer und Clemens Merkingner. Der Schülerlauf wurde gemeinsam mit dem Hobbylauf für Junioren durchgeführt und führte ebenfalls über eine Stadtrunde. Die schnellsten Schüler waren bei den Mädchen Viola Simmer in der Klasse Schüler I und Christina Schmid in der Klasse Schüler II. Bei den Burschen siegten Christoph Pölgutter und Lukas Stiftner. Den Sieg im Hobbylauf sicherten sich Anna Riegler und Gerald Mayer. Der Hauptlauf führte wie auch in den Jahren zuvor über 4 Runden oder 6.100 Meter. Im Damenbewerb konnte Victoria Schenk von Anfang an mit den schnellsten Herren mithalten und konnte trotz Krämpfen mit der Zeit von 23:21,6 min einen ungefährdeten Sieg feiern. Auf den Plätzen folgten Maria Gradauer und Franziska Füsselberger. Vom Start weg konnte sich bei den Herren Thomas



Teufl absetzen um einem ungefährdeten Sieg entgegenzulaufen. Er gewann mit einer Zeit von 20:38,1 min. Im Kampf um die Plätze setzte sich Milan Eror routiniert gegen Michael Simmer durch. Im Staffelnbewerb ging es nicht nur um die schnellste Zeit,

sondern vor allem um die geringste Abweichung von der durchschnittlichen Zeit aller Staffeln. Mit dem besten Gefühl für die Zeit setzte sich im Mixed-Bewerb die Mannschaft „SKG Welser Profile 2“ durch, im Damen-Bewerb siegte die Sektion Turnen der Sportunion Waidhofen und bei den Herren schafften das „Unterteller Laufclub Bubenteam“ die beste Annäherung. Die schnellste aller Staffeln war wiederum ein Team der Sportunion Waidhofen an der Ybbs mit Philip Hofmayer, Bernd Reitbauer, Michael Nadlinger und Manuel Wailzer.

Rahmenprogramm und Siegerehrung

Am unbarmherzigen Badberg wurden die Läuferinnen und Läufer wie schon im Vorjahr durch die Band „Misfire“ toll unterstützt. Außerdem begleiteten zwei Gruppen der Musikschule alle Teilnehmer und Zuseher musikalisch durch den Lauf. Die Siegerehrung fand heuer zum 1. Mal im Union Sportzentrum, Zell/Waidhofen/Ybbs. Die Pokale und Preise wurden durch Bürgermeister Mag. Wolfgang Mair und weitere Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft überreicht. ■



Balance ist alles!

Schönes Frühsommerwetter, eine Wiese und zwei Bäume – beste Voraussetzungen für einen vergnüglichen Nachmittag auf der Slackline.

Slacklines nennt sich die Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Schlauchband zwischen zwei Befestigungspunkten balanciert. Im Gegensatz zum Balancieren auf dem straff gespannten Drahtseil, dehnt sich eine Slackline unter der Last des Slackliners und verhält sich dadurch sehr dynamisch. Die Line verlangt also ein ständiges, aktives Ausgleichen ihrer Eigenbewegung durch die Beine. Die Anforderungen des Slackliners an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Dadurch ergeben sich neben jeder Menge Spaß auch einige sehr positive Auswirkungen auf Körperhaltung und Körperspannung. Slacklining eignet sich somit auch sehr gut als Zusatztraining für andere Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen.

Infos zur Sportart

Während das Seiltanzen im Zirkus eine lange Tradition hat, ist das Slacklining als Sportart noch eher jung. Es entwickelte sich Anfang der 1980er Jahre als Freizeitbeschäftigung der Kletterer im Yosemite-Nationalpark. Zudem verwenden Slackliner keine Seile sondern ein elastisches Band oder eine Schlaufe in der Breite von 25 bis 50 Millimeter. Obwohl man sich in der Szene ungern als Artisten sieht, kann eine gewisse Artverwandtschaft aber nicht abgestritten werden. Slackliner betreiben ihren Sport aber eher für sich selbst und nicht um Tricks vorzuführen.

Arten

Die gebräuchlichste Art des Slacklinings ist das Trick- oder Lowlining. Hierbei versucht man auf einer relativ niederen schwach gespannten Line Tricks zu machen. Dabei wählt man als Untergrund am besten weichen Boden wie Gras und Sand oder legt Matten unter, um Verletzungen zu verhindern. Der große Vorteil dieser Variation ist, dass man sich kaum Gedanken über Aufbau und Absicherung der Line machen muss.



Foto: M. Sigmund - Fotolia.com

Einige der offensichtlichsten Tricks sind unter anderem: Stehen, Gehen, rückwärts Gehen, Umdrehen, Hinsetzen, Hinlegen, „Surfen“ usw. Variationen sind kaum Grenzen gesetzt.

Mit Long Distance Lines wird versucht eine möglichst lange Line von Fixpunkt zu Fixpunkt zu bewältigen. Die Schwierigkeiten liegen hier in mehreren Bereichen. Einerseits erfordert das Eigengewicht der Line ein sehr ruhiges Gehen, andererseits ist es relativ schwer die Line wieder ruhig zu bekommen, wenn sie einmal in Schwingung geraten ist. Die Konzentrationsfähigkeit wird auf eine Dauer-Belastungsprobe gestellt. Spannmechanismus und Rückversicherungen müssen von Profis aufgebaut werden, da extrem hohe Kräfte auftreten, die bei falschem Material beziehungsweise Aufbau zu Materialversagen führen können.

Rodeo- bzw. Freestyle-Lines sind nicht fest gespannt sondern werden wie ein Schlappseil durchhängend montiert.

Highlines sind in einigen Metern bis zu mehreren hundert Metern Höhe angebracht, so dass ein einfaches und gefahrloses Abspringen nicht mehr möglich ist. Bei sehr hohen Lines, zum Beispiel über Felsschluchten kommt also zusätzlich die psychische Komponente der Angstüberwindung hinzu. Der Bau von Highlines ist absoluten Profis vorbehalten, die über die

wirkenden Kräfte und die Dimensionierung der Befestigungen genau Bescheid wissen, da bei Materialversagen nicht nur Verletzungs- sondern Absturzgefahr besteht. Deshalb wird zur Highline eine zweite, unabhängige Line zur Sicherung gespannt. Eine Spielform der Highline ist das Begehen einer über Wasser gespannten Line. Durch den fehlenden festen Untergrund als Möglichkeit zum Absteigen wie auch als optischer Fixpunkt, ist das Begehen einer solchen Line anfangs meist wesentlich schwieriger als über festem Grund.

Material und Aufbau

Das wichtigste Utensil ist natürlich die Slackline selbst. Meistens wird ein Schlauchband mit 25 mm Breite verwendet. Bei Lines bis 30 m Länge sind die elastischeren Bänder bevorzugt. Die Bewegungen werden dadurch weicher, und das Gefühl der „slackness“ stellt sich besser ein. Über 30 m wird normalerweise ein Flachband mit weniger Dehnung verwendet, da die Line sonst nur mit sehr hohem Kraftaufwand gespannt werden kann. Diese Bänder sind meist auch etwas breiter. Zur Befestigung an den Fixpunkten (Bäume, Felsen) benötigt man vernähte Bandschlingen und Schäkel oder Karabiner. Falls Bäume als Fixpunkte verwendet werden sollte man zum Schutz der Rinde alte Teppiche oder Autofußmatten verwenden. An einem Ende wird die Line dann noch mit einer Ratsche oder einem Flaschenzugs gespannt.

Man sollte ausnahmslos entweder UIAA-zertifizierten, im Klettersport üblichen Produkten oder entsprechenden Materialien aus dem industriellen Bereich vertrauen, auf denen Bruchlastwerte von mindestens 20 Kilonewton angegeben sind. Karabiner, wie sie in diversen Baumärkten erhältlich sind, haben in der Regel geringere Bruchlasten und stellen somit ein Sicherheitsrisiko dar. Material für den Aufbau von Slacklines sollte man nicht mehr zum Klettern verwenden. ■

Die NÖ Betriebs-Beachgames!

Auch heuer sind bei den „Sandspielen“ wieder Strandatmosphäre und spannende Matches zu erwarten.

Die Betriebs-Beachgames finden als Teambewerb statt. Firmenteams treten in den drei Sportarten Beach-Volleyball, Mini-Beach-Soccer und Beach-Tennis gegeneinander an. Im Beach-Volleyball und Beach-Soccer gehen die Teams im Bewerb drei gegen drei an den Start. Beach-Tennis wird zwei gegen zwei gespielt. Pro Sportart-Team ist jeweils ein/e WechselspielerIn erlaubt.

Die Betriebs-Beachgames werden heuer in zwei Varianten angeboten. In der Version für EPU's und kleine KMUs bestreiten die Teams hintereinander jeweils alle einzelnen Beach-Sportarten. Ein Firmen-Team besteht dabei aus 3 bis max. 4 Personen. In der Variation für größere KMUs und Konzerne besteht ein Team aus 8 bis 11 Personen und alle Bewerbe finden parallel auf drei Courts zeitgleich statt.

Wertung

Pro Sportart werden Punkte für die Platzierung vergeben. Die Summe der 3 Ergebnisse ergeben das Gesamtergebnis des Firmen-Teams. Die SiegerInnen der Gesamtwertung gewinnen die Betriebs-Beachgames, bringen die Sieger-Pokale in die Sieges-Trophäen-Vitrine des Unternehmens und schreiben somit Firmengeschichte.

Schiedsgericht

Gemäß dem olympischen Gedanken steht Fairplay an oberster Stelle. Die Betriebs-Beachgames finden daher ohne SchiedsrichterInnen statt! Im Falle des Verdachtes eines Regel-Verstoßes wird laut gerufen („Freeze!“, „Halt!“, „Au!“, „Stopp!“) und alle SportlerInnen frieren an ihrer aktuellen Position im Spielverlauf ein. Die Teams eini-

gen sich über den weiteren Verlauf des Spielzuges und das Spiel wird von dort weg fortgesetzt. Kommt es zu keiner Einigung, ist der gesamte Spielzug zu wiederholen.

Ablauf

Aktuell sind die Tour-Stopps in Baden (7. und 8. Juli 2012) und Wiener Neudorf (1. und 2. September 2012) fixiert. Weitere Stopps der Nö-Tour könnten in Wiener Neustadt, Klosterneuburg, Tulln, Hollabrunn, Krems, Sankt Pölten, Melk, Amstetten, Schwechat, Gänserdorf, Bruck an der Leitha, Korneuburg, Mistelbach, Zwettl oder Horn stattfinden.

Weitere Informationen unter: betriebs.beachgames.at.



fit@work – Abo-service

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. 05Z036102 M – 3100 St. Pölten

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

Impressum: Medieninhaber: Media Contacta Ges.m.b.H., Niederösterreichring 2, Haus D, 3100 St. Pölten, Geschäftsführung: KommR Gerhard Schlack, Peter Madlberger; Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Redaktion: Tom Bläumauer, Christian Barnath, Christof Kopp; Druck: Gerin Druck, 2120 Wolkersdorf

nö**betriebs**
sportverband