

Fitness-Corner

VON
MAG. FRANZ
LEBERBAUER



Jeder hat die Szene schon einmal gesehen, wenn sich ein Spieler mit Muskelkrämpfen – meist im Finish einer Partie – auf dem Boden windet. Besonders bei warmem Wetter verliert der Körper bei lang andauernden Belastungen große Mengen an Flüssigkeit, was die Entstehung dieser Krämpfe begünstigt. Aber auch vorangegangene und nicht gut ausgeheilte Muskelverletzungen sind oft dafür

Krampf mit dem Krampf

verantwortlich. Eine weitere Ursache kann auch ein eingeschränkter Gesundheits- oder Leistungszustand sein.

Vorbeugen kann man dem Krampf mit dem Krampf durch ausreichende Wasser- und Elektrolytversorgung sowie durch allgemeine Aufwärmübungen und funktionelles Training für die betroffene Region. Sehr häufig werden Muskelkrämpfe aber einfach durch beeinträchtigte Durchblutung ausgelöst – das reicht von so banalen Ursachen wie zu eng sitzenden Socken bis hin zu besonders fest geschnürten Sportschuhen.

Diese möglichen Faktoren sollte man (vor allem im Amateursportbereich) als erstes abklären, ehe man jene Ursachen in Erwägung zieht, die einer etwas komplizierteren Behandlung bedürfen als dem schlichten Lockern eines Schuhbandes.

Weitere Informationen: Mag. Franz Leberbauer. ☎ 0664/3417411. – E-mail-Adresse: office@panvital.at.