



EDEL IN WEISS.

Eines der schönsten
Tennisoutfits zeigt
einmal mehr adidas
mit den Kreationen
von Beatle-Tochter
Stella McCartney.

Spiel, Satz und Sieg am Court



Gesund Tennis spielen. Mehr als die Hälfte der 500.000 heimischen Tennisspieler klagen immer wieder über Tennisarm und Co. Mit einfachen Maßnahmen können Verletzungsrisiko und Überlastungsschäden aber minimiert werden.

Auch fast sieben Jahre nach Thomas Musters letztem Profi-Aufschlag erfreut sich Tennis noch großer Beliebtheit: Fast 500.000 Österreicher schwingen auf einem der über 1.100 Plätze in Österreich mehr oder weniger regelmäßig das Racket. Und trotz trendiger Freizeitindividualisierung messen sich davon rund 180.000 in einem der über tausend heimischen Vereine. Tennis ist keine Trendsportart, die nach kurzer Zeit von der Bildfläche verschwindet, sondern seit Jahrzehnten der nach Fußball liebste Ballsport der Österreicher.

Fit with Fun. Der englische Major Walter Clopton Wingfield ließ sich 1874 seine Art von Tennis, das er „Sphairistike“ nannte, patentieren. Das heute

übliche Reglement entstand bei den ersten Meisterschaften in Wimbledon im Juli 1877 und ist denkbar einfach. Auf einem linierten, rechteckigen Platz, 8,23 mal 23,77 Meter, in der Mitte durch ein 95 cm hohes Netz geteilt, wird ein rund 57 Gramm leichter Ball mittels saitenbespannter Schläger von maximal 73 cm Länge, hin und her geschlagen. So die nüchterne, offizielle Darstellung des Sports. Aber Tennis ist viel mehr: spielerisch, spannend, sportlich. Durch die enorme Komplexität des Sports ist jedes Spiel eine neue Herausforderung – punkto Technik, Taktik, Kondition und Psychologie – und wird so eigentlich niemals langweilig.

Ein 80 Kilo schwerer Spieler verbrennt in einer Stunde rund

520 Kalorien, ein Tennismatch dauert oft mehrere Stunden, und es kommt zu 300 bis 400 explosiven Schnellkraftschüben. Sporttraumatologe Christian Gäbler: „Tennis regt den Jagdinstinkt an und motiviert so zu Höchstleistungen. Trainiert wird vor allem die Schnellkraft, aber auch Koordination und Konzentration. Die Ausdauer wird dabei nicht so trainiert, dennoch ist die Bewegung beim Tennis im Endeffekt gesund und senkt das Risiko der typischen zivilisationsbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Gäbler: „Allerdings muss man sich auch bewusst sein, dass beim Tennis ein signifikant höheres Verletzungsrisiko besteht als zum Beispiel beim Laufen oder Radfahren.“

Schlank mit Tennis.

In zwei Stunden verbrennen rund 1.000 Kalorien, davon 300 Fettkalorien.

► Häufig sind Bänderverletzungen des Sprunggelenks, Muskelfaserein- und Schnenrisse und der so genannte Tennisellbogen. „Doch“, so der Experte, „viele dieser Verletzungen könnten vermieden werden.“

Der perfekte Schlag. Ob Aufschlag, Vorhandspin, Rückhand oder Slice – die richtige Technik ist das Um und Auf. Ungeschulte etwa bewegen kaum ihren Oberkörper und schlagen die Bälle aus dem Unterarm oder dem Gelenk – Hand und Muskeln werden dadurch unnötig stark belastet. Christian Gäbler: „Nichtkönnern bekommen wesentlich öfter einen Tennisellbogen.“ Daher ist erst einmal Trainieren mit einem Trainer angesagt. Aber auch Könnern sollten sich immer wieder eine Trainerstunde leisten, um falsch eingelesenes auszuwaschen. Oberste Priorität vor jedem Spiel hat das Aufwärmen, weil Muskeln, Sehnen und Bänder dann besser durchblutet, geschmeidiger und dadurch weniger verletzungsanfällig sind. Gäbler: „Lockeres Einspielen reicht nicht. Vor dem Spiel sollten ein paar Runden gelaufen (seitlich laufen, Rückwärtslauf, Hopslerlauf) und dann konsequent die wichtigsten Muskelgruppen gedehnt werden.“

Aber nicht nur die Arme werden beim (falschen) Tennis belastet, auch der Rücken kann leiden. Besonders die Brust- und die Lendenwirbelsäule werden durch die einseitige Belastung (über)beansprucht. Gäbler: „Viele Sportler hilft es, sich mit der „falschen Hand“ einzuspielen, damit die andere Seite zumindest auch etwas belastet

PROFI. Die 28-jährige Tennisspielerin Tatiana Golovin weiß: Der schnelle Spurt um den Tennisball oder das Abstoppen am Netz ist eine Belastung für Sehnen, Bänder und Gelenke.



wird. Wesentlich vernünftiger ist aber Ausgleichssport oder Krafttraining, das die Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert.“

Während des Spiels muss nicht nur immer wieder der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen, sondern auch auf Signale des Körpers geachtet werden. Kurze Sprints, abruptes Stoppen, Richtungswechsel – im Tennis müssen enorme Fliehkräfte aufgefangen werden. Wenn bei einem längeren Match die Muskulatur und die Konzentration ermüden, besteht die Gefahr, dass der Fuß nach außen umknickt. Deshalb:

Ermüdungserscheinungen immer ernst nehmen und zwischen-durch pausieren.

Richtige Ausrüstung. Um der Sportverletzung Nummer eins, dem Umknicken, vorzubeugen, ist auf gutes Schuhwerk zu achten. Je höher das Körpergewicht, desto stabiler sollten die Schuhe sein. Viele Sportler tragen zur Prophylaxe eine Stützbandage, wovon Christian

Gäbler abrät: „Dadurch wird die Muskulatur entlastet, und im Endeffekt steigt das Verletzungsrisiko. Stützbandagen haben nur Sinn, wenn bereits eine definitive Instabilität durch Vorverletzungen besteht.“

Eine Überlastung des Ellbogens ist auch oft Folge eines ungeeigneten Schlägers oder einer schlechten Bespannung. Deshalb müssen die Bespannung und deren Stärke immer auf die Spiel-power und den Stil abgestimmt werden. Hobbyspieler sollten sich einen leichteren Schläger mit breiterem Rahmen kaufen und einmal pro Saison von einem Fachmann kontrollieren lassen. Bereits im Jahre 1928 erfand der Amerikaner Albert Brown Hilton den ersten Vibrationsdämpfer für Schläger, deren Technologie seither von Jahr zu Jahr ausgefeilter geworden ist. Die heutigen High-Tech-Schläger nutzen Technologien aus Luftfahrt oder Brückenbau und versprechen teilweise eine bis zu 50-prozentige Reduktion der Aufprallvibrationen. Beinahe jeder Hersteller hat sein eigenes System entwickelt; es gilt sich durchzutesten. Zum Testen braucht man Zeit und nie mehr als drei Testrackets auf ein-

mal; mit jedem Schläger sollte eine halbe Stunde gespielt werden. Aber nicht nur der Schläger an sich ist wichtig, sondern auch die Griffgröße. Als Faustregel gilt: Zwischen Fingerspitzen und Handballen darf beim lockerem Griff nicht mehr als eine Zeigefingerbreite Platz sein.

Als kleine Kaufhilfe für das nächste Racket hat LEBEN die sechs gängigsten Modelle und ihre Anti-Vibrations-Techniken verglichen – damit der nächste Schläger wirklich perfekt in der Hand liegt und dem Sieg am Court nichts mehr im Wege steht. **T. B. ■**



„Der Tennisellbogen entsteht meist durch falsche Technik.“

Christian Gäbler

SERVICE

TIPP Tennis spielen, aber richtig!

TRAINER. Nur mit der richtigen Technik ist gesundes Tennisspielen möglich.

AUFWÄRMEN. Warme Muskeln halten der Beanspruchung besser stand.

KEIN FALSCHER EHRGEIZ. Müdigkeit, Schmerz und Co sind Signale: Pause.

SCHUHE. Gute Tennisschuhe schützen vor lästigem Umknicken.

SCHLÄGER. Ein schonender Schläger ist leicht und hat Vibrationsdämpfer.