

TSG 1846 MAINZ-BRETZENHEIM

CARDIO- TENNIS



GESUND AUF DEM PLATZ

Rückschlagsportarten wie Tennis gelten aufgrund ihrer intervallförmigen Belastungsstrukturen nicht auf den ersten Blick als gesundheitsorientierte Ausdauer-sportarten. Allerdings zeigt ein näheres Hinschauen durchaus die Eignung für ein präventives Ausdauertraining. Werden die passenden Übungsformen gewählt und die richtige Belastungssteuerung vorgenommen, lässt sich ein hochwirksames Ausdauertraining auf dem Tennisplatz durchführen. Das Konzept Cardio-Tennis des DTB zeigt, dass ein geeignetes Herz-Kreislauftraining auch auf dem Tennisplatz stattfinden kann. Hierbei ist die Idee, ein bewegungsreiches Ausdauertraining zu ermöglichen ohne den typischen Charakter der eigentlichen Sportart zu verlieren. Das Ergebnis ist ein Präventionssportangebot zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mittels Tenniselementen, welches sich unabhängig von der Spielstärke an alle Tennisspielenden richtet.

GESUNDHEITS-CHECK

Um am Cardio-Tennis teilnehmen zu können ist es wichtig sicher zu stellen, dass aus medizinischer Sichtweise keine Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Der folgende Fragebogen des DOSB dient hierbei zur Selbsteinschätzung.

Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“:

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt oder eine Ärztin gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?

4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über diesen Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

BELASTUNGSKONTROLLE

Beim Cardio-Tennis ist es wichtig, dass in den richtigen Herzfrequenzonen trainiert wird. Zur Kontrolle wird im Training der Puls regelmäßig kontrolliert und die Belastung entsprechend gesteuert. Die Pulsmessung erfolgt dabei über eine Smartwatch, Pulsuhr oder manuell.

RICHTIGES PULSMESSEN

Die Pulsmessung als Überwachungskriterium für ein zielgerichtetes Ausdauertraining erfordert einige Grundkenntnisse. Zunächst sind drei Pulsarten für uns wichtig:

Der **Ruhepuls** ist der Puls, der direkt nach dem Aufwachen noch im Liegen gemessen wird. Er hat eine hohe Aussagekraft. Kann er doch anzeigen, dass der Körper eine Infektion bekämpft oder dass ein Übertraining entstanden ist.

Als **Normalpuls** (Leistungsausgangspuls) bezeichnet man den Puls, der bei alltäglichen Aufgaben gemessen wird.

Der **Maximalpuls** ist die maximale Herzfrequenz, die man theoretisch erreichen kann. Man kann seinen Maximalpuls selbst berechnen. Dazu kann die Pulsformel

$$220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximalpuls}$$

genutzt werden. Die Formel dient hierbei allerdings nur zur groben Orientierung.

Heute hat fast jede Smartwatch einen Sensor verbaut, mit dem der persönliche Puls ganz einfach bestimmt werden kann. Doch auch ohne moderne technische Hilfsmittel lässt sich der Puls ganz leicht bestimmen. Die manuelle Pulsmessung erfolgt mit den Fingerkuppen an der Schlagader am Handgelenk oder an der Halsschlagader. Gemessen wird der Pulsschlag beispielsweise 30 Sekunden lang. Die Pulsschläge mit dem Faktor zwei multipliziert ergeben dann den Pulswert.

BESTIMMUNG DER OPTIMALEN TRAININGSHERZFREQUENZZONE

Zur Bestimmung der optimalen Trainingsherzfrequenzzone dient die sogenannte Karvonen-Formel

$$HF_{\text{Training}} = c \cdot (HF_{\text{max}} - RP) + RP$$

wobei c ein Faktor ist, der je nach Trainingsart variiert. Mit dem Folgenden Fragebogen kann die persönliche Trainingsherzfrequenzzone ganz leicht bestimmt werden:

Mein Ruhepuls:

$$RP = \text{[]}$$

Meine maximale Herzfrequenz:

$$HF_{\text{max}} = 220 - \text{Lebensalter} = \text{[]}$$

Zwischenwert:

$$HF_{\text{max}} - RP = \text{[]} - \text{[]} = \text{[]}$$

Meine persönliche Trainingsherzfrequenzzone:

$$\text{Unterer Wert: } 0,6 \cdot \text{[]} + \text{[]} = \text{[]}$$

$$\text{Oberer Wert: } 0,8 \cdot \text{[]} + \text{[]} = \text{[]}$$