Team Mobil Rollstuhlsport

"Wir dürfen sehr stolz auf unsere Athletinnen und Athleten sein." – Stefan Würgler

Ist Sport gut für Rollstuhlfahrer?

Team Mobil Rollstuhlsport stellt heute eine wesentliche Frage: Ist Sport gut für Rollstuhlfahrer?
Antworten darauf hat Dr. Christoph Etzlstorfer (u.a. Paralympics Sieger, Teilnehmer an acht Paralympics, Trainer von österreichischen und internationalen Athleten), der sich mit dieser Frage auseinandersetzte.

Dr. Etzlstorfer hat sich dem Thema „Fitness für Rollstuhlfahrer" ausführlich gewidmet. Er kennt sich mit den Bedenken der Leute aus. „Rollstuhlfahrer belasten ihre Arme und Schultern ohnehin im Alltag schon viel mehr als gut ist, durch Sport geht die Abnützung noch schneller vor sich. Eigentlich sollte man sich als Rollstuhlfahrer so wenig wie möglich bewegen, damit man auch mit 70 oder darüber noch gut funktionierende Gelenke hat," fasst er das allgemeine Gegenargument zusammen.

Sport bietet Mobilität und Freiheit

Etzlstorfer ist seit 1981 nach einem Unfall beim Schulturnen selbst querschnittgelähmt. Für ihn war der Sport eine wesentliche Möglichkeit, seine Mobilität und damit auch ein Stück Freiheit wiederzubekommen. „Ich stellte fest, wie faszinierend es ist, was man durch Sport und Training bewirken kann, wie man dadurch den Körper verändern kann. Ich begann, persönliche Grenzen auszuloten und hinauszuschieben. Auch die mentalen Grenzen lassen sich nach oben verschieben. Dadurch ist man in Extremsituationen imstande, in Sekundenschnelle zu entscheiden. Das ist im Spitzensport genauso wichtig wie im Berufsleben," berichtet Etzlstorfer gegenüber Chefinfo. (*Bericht Chefinfo Seite 2.*)

Erfolg mit dem richtigen Programm

Suche

Neu im Blog

Ist Sport gut für Rollstuhlfahrer?
Jetzt wird es sportlich!
Was der menschliche Wille kann
Lächeln auf die Lippen zaubern
Vorschau 2014

Er betont, dass man grundsätzlich „zwischen Gesundheitssport und Wettkampfsport unterscheiden muss. Beim Gesundheitssport ist das Ziel, der Gesundheit und Leistungsfähigkeit für den Alltag etwas Gutes zu tun. Beim Wettkampfsport ist das vorrangige Ziel, bei Meisterschaften und Turnieren die bestmögliche Leistung zu bringen, was mehr erfordert als für die Gesundheit notwendig wäre (aber noch nicht schädlich sein muss).“

Wer es richtig angeht und sich das richtige Programm sucht, wird Erfolg haben. „Einen Hinweis, dass das Mehr an Bewegung, das Rollstuhlfahrer mit den Armen machen, nicht automatisch zu erhöhter Abnützung führen muss, sehe ich an mir selbst. Ich bin in den 32 Jahren meiner bisherigen Sportlaufbahn etwa 150.000 km mit dem Rennrollstuhl gefahren, dazu kommen noch einige zigtausend Kilometer mit dem Handbike und viele Stunden mit dem Rugbystuhl, das ist wohl mehr Bewegung als die meisten Rollstuhlfahrer in ihrem ganzen Leben machen. Und trotzdem habe ich kaum Beschwerden in den Armen, was ich unter anderem auf das gute und zielgerichtete Krafttraining in all den Jahren zurückführe,“ erklärt Dr. Etzlstorfer.

Erleichterungen im Alltag

Sport verbessert für Rollstuhlfahrer die Beweglichkeit im Alltag und trägt damit ganz entscheidend zur Lebensqualität bei.

Rollstuhlfahrer können mit Sport ihre alltägliche Lebenssituation verbessern. „Krafttraining ermöglicht zum Beispiel einfachere Transfers vom Rollstuhl ins Auto, auf Sitze, Bänke oder Betten. Gelenke werden nicht nur durch Bänder zusammen gehalten, sondern ganz wesentlich auch durch Muskulatur (vor allem das Schultergelenk). Eine gut ausgebildete Muskulatur wirkt der Abnützung der Gelenke und damit auch Schmerzen entgegen. Gut durchgeführtes Krafttraining belastet die Muskulatur gleichmäßig, dadurch entspannt sie sich nach dem Training – damit gehen auch die Verspannungen weg. Haltung und Figur werden verbessert: durch Ausdauertraining verliert man zwar Fett, aber die Figur wird durch die Muskulatur bestimmt,“ berichtet Dr. Etzlstorfer.

Wer nun aber an Sport nur wegen des Abnehmens denkt, erlebt eine Enttäuschung. „Mit Sportarten im Rollstuhl wie Tennis, Rugby, Basketball oder Handbiken verbraucht man etwa 250 bis 380 kcal pro Stunde. Mit einer halben Tafel

Schokolade führt man das wieder zu. Und um ein Kilo Fett zu verlieren, muss man ca. 30 Stunden Sport machen, ohne dass man mehr als sonst isst. Sollte man also tatsächlich durch Sport abnehmen wollen, so suche man sich am besten eine Sportart, die Freude macht, dann wird man langfristig auch abnehmen. Und genau das ist auch der springende Punkt. Das richtige Körpergewicht ist ja nur ein Teil der Fitness. Durch Sport verhindert man auch Verspannungen und Abnützung und damit langfristig auch chronische Schmerzen. Daher ist umso wichtiger, dass man Bewegung in einer Form macht, an der man Freude hat, denn dann macht man das auch langfristig und profitiert davon," verrät Dr. Etzlstorfer.

Hemmungen und Hemmnisse überwinden

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Festigung des eigenen sozialen Standes. Denn: „Die meisten Sportarten lassen sich in der Gruppe mit anderen Rollstuhlfahrern, wie zum Beispiel beim Basketball oder Rugby, aber auch mit gehenden Personen beim Tischtennis, Tennis, Handbikefahren oder Training im Fitness Center ausüben," erläutert Dr. Etzlstorfer einen weiteren Vorteil.

Das abschliessende Urteil von Team Mobil Rollstuhlsport: Freude an der Bewegung und Sport sind für Rollstuhlfahrer nicht nur empfehlenswert, sondern im richtigen Umfang und Umfeld sogar gesund. Darüber hinaus verbessert Sport die Beweglichkeit im Alltag und trägt damit ganz entscheidend zur Lebensqualität bei.

Quellen: www.erfolgslauf.at
erfolgslauf.at/chefinfo

Weiter Informationen über den Rollstuhlsport in Oberösterreich finden Sie unter:
www.rollstuhlsport.at

Email Share 5 Twittern 2 Share

Stichworte: Ausdauertraining, Bewegung, Christoph Etzlstorfer, Krafttraining, Sport

Von Team Mobil Rollstuhlsport | 21. Januar 2014 | Allgemein | Kein Kommentar |

← Jetzt wird es sportlich!

Teilen Sie Ihre Meinung