

Pressemappe

GOTS - Hochleistungsmedizin für Sportler

SUP Stand Up Paddeln – Nordic Walking am Wasser aus sportmedizinischer Sicht

24. April 2012

**Cafe Landtmann
Dr. Karl Lueger-Ring 4
1010 Wien**

Podium

(in alphabetischer Reihenfolge)

Kristen Karl-Heinz, Dr. med.
GOTS Vizepräsident Österreich

Lach Mario
ASUPA - Präsident

Sabo Anton, FH-Prof. Ing.MMag.Dr.
Studiengangleiter Sports-Equipment Technology / Sportgerätetechnik
Fachhochschule Technikum-Wien

Themen

1. Vorstellung der GOTS-Österreich
2. SUP (Stand Up Paddle) – der Trendsport für den kommenden Sommer.
 - a. Ist SUP gesund
 - b. ist SUP medizinisch zu empfehlen
 - c. ist SUP gefährlich
3. GOTS – Empfehlung Dr. Karl-Heinz Kristen

Informationen und Fotos finden Sie unter www.sportkongress.at unter der Rubrik Presse.

Rückfragehinweise:

Agentur Mag. Eva Haas,

E-Mail: office@evahaas.at

A-2384 Breitenfurt, Kornblumenweg 5

T. +43 2239 321911 F. +43 2239 321919

Wien, 24. April 2012

Presseinformation

GOTS

Die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) wurde 1986 von Orthopäden aus Deutschland, Österreich und der Schweiz gegründet und ist der weltweit zweitgrößte Zusammenschluss von Sportorthopäden und Sporttraumatologen.

Sie ist die erste Adresse in der **Versorgung von Sportverletzungen** und damit ein Garant für Seriosität, Kompetenz, Erfahrung sowie Beratungsstärke und Qualität in der sporttraumatologischen Versorgung.

In der GOTS sind über 1000 der führenden Sportärzte im Bereich der Orthopädie, der Traumatologie und der Physikalischen Medizin aus dem deutschsprachigen Raum zusammengeschlossen. Neben der Sicherstellung der kompetenten Versorgung sportverletzter Patienten setzt die GOTS qualitative Standards für deren Behandlung.

GOTS-Österreich

Österreich stellt in der GOTS eine Reihe bedeutender Vertreter der Sportmedizin des Bewegungsapparates, deren Arbeit die Anliegen und Aufgaben der GOTS maßgeblich unterstützt. *Derzeit sind 220 Sportärzte/innen Mitglieder der österreichischen Sektion, die sich mehrmals pro Jahr zu Fortbildungsveranstaltungen mit sportmedizinischen Themen treffen und die neuesten sportmedizinischen Therapiestandards erarbeiten.*

GOTS Empfehlung

Dr. Karl-Heinz Kristen

Bewegungsmangel ist das Schlagwort in unserer modernen, technisierten, motorisierten und computergesteuerten Welt. Das eigene innere Verlangen nach Gesundheit und der Wunsch nach einem gut trainierten, schön geformten und straffen Körper lassen uns immer neue Bewegungsformen erfinden.

Stand Up Paddeln (SUP) ist wohl von Fischern vor vielen tausend Jahren schon betrieben worden. In der neuen Form kommt dieser Fitnesstrend von Hawaii und Californien in die ganze Welt. Glaubt man den Society Medien so steht halb Hollywood schon am SUP Board. Wundern sie sich also nicht wenn sie diesen Sommer auf der alten Donau, am Baggersee und auf den wunderschönen Österreichischen Seen Kinder, Senioren, Frauen und Männer auf Surfbrettern stehend herumpaddeln sehen. Versuchen sie es selbst !

Sportmedizinisch sehen wir bei dieser neuen Sportart viele essentielle Faktoren:

- **Ausdauer** – Herzfrequenz im mittleren Ausdauerbereich
- **Geringes Verletzungsrisiko** – low impact Sport
- **Erlebnissfaktor** – Wasser = Ruhe, Weite, Naturstimmung
- **Muskelaktivierung** - Ganzkörpertraining
- **Balancetraining** - Sturzvermeidung
- **Hautbräunung** - Osteoporoseprevention

SUP scheint überwiegend die Arme zu beanspruchen. Wie sieht es mit der Rumpfmuskulatur, der Beinmuskulatur aus? Inwieweit hilft das Surfbrett Feeling für die Stabilisierung des Körpers ?

Aus diesem Grund haben wir (Sportklinik Wien, GOTS, Technikum Wien SET) eine unabhängige Studie durchgeführt deren vorläufige Ergebnisse auch für uns überraschend waren:

- 1) Muskuläres Training:
 - a. SUP aktiviert die Arm Muskulatur – vor allem die Schulterblatt stabilisierenden Muskeln (vergleichbar mit dem Stockeinsatz bei Nordic walking)
 - b. Die Rumpfstabilisierenden Muskeln – gerade (rectus, “Waschbrettbauch” oder auf wienerisch “Gösser Muskel”) und schräge Bauchmuskulatur (Taille), sowie die Rückenstrecker werden sehr gut phasisch aktiviert. Das bedeutet, es kommt zu einem Anspannen und Entspannen dieser Muskelgruppen. Durch Wechseln des Paddels werden beide Seiten abwechselnd trainiert.
 - c. Die Beinmuskulatur – Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskel – werden sehr schön aktiviert. Dies war in diesem Ausmaß nicht erwartet, scheint aber mit der erforderlichen Stabilisierungsarbeit des wackeligen Surfboards und der Kraftübertragung von Arm auf Bein in Zusammenhang zu stehen.
- 2) Balance Training:
 - a. SUP Fahrer/innen müssen sowohl eine gute vorne / hinten als auch seitliche Stabilisierung haben – ansonsten fallen sie ins Wasser. Diese Balance ist ein sehr komplexes Regelsystem in unserem Körper das ständig trainiert werden muss.
 - b. Selbst bei erfahrenen SUP Sportlern fanden wir eine Verbesserung der Balanceleistung beim Einbeinsprung. Untersuchungen mit Kindern und Senioren stehen noch an. Die momentan vorliegenden Ergebnisse lassen den Schluß zu dass SUP als Sturzprävention gut geeignet ist.

SUP Verletzungen ?

Anfänger neigen aus Unsicherheit zu einer Verkrampfung der Beine. Ein Ziehen um Knie und Unterschenkel kann die Folge sein. Abhilfe: Pause, auf das Board setzen und die Beine ins Wasser hängen. Auslockern.

Das Paddel wird häufig zu fest gehalten – Tennisellbogen und Sehnenscheiden Entzündungen können entstehen. Abhilfe: Paddelgriff mit Griffband / Tape umwickeln, bewusst lockerer Griff am Paddel.

Fehlende Rumpfstabilisierung – Ziehen im Rücken. Abhilfe: Auf eine aufrechte, leicht vorgebeigte Haltung konzentrieren, trotzdem in Becken und Hüfte locker bleiben. Wichtig ist die Atemtechnik. Achtung: Pressatmung vermeiden. Beim Paddelzug aktiv ausatmen und auf die Spannung im Unterbauch achten. Beim Durchschwingen locker einatmen und aufrichten.

Über die ASUPA

Die Austrian Stand Up Paddling Association (kurz: ASUPA) ist der Verband für Stand Up Paddling in Österreich und wurde im Februar 2010 gegründet. Österreichs SUP-Pioniere Mario Lach und Peter Bartl gehen seit 2011 nun gemeinsame Wege und haben sich innerhalb der ASUPA zusammengeschlossen, wobei sich Peter Bartl vermehrt um die Lehrerausbildungen und Mario Lach um die Events kümmert.

Wir sehen uns als die Plattform des Stand Up Paddle Sports in Österreich, und bieten Interessierten die Möglichkeit, diesen neuen Trendsport und seine Vielseitigkeit auf nahezu allen Wasserflächen kennenzulernen.

Die ASUPA steht für

- **Qualität**
- **Sicherheit**
- **Spaß beim Stand Up Paddeln**

Als Verband arbeiten wir eng mit der SUP Industrie zusammen. Wir geben Inputs für die weitere Entwicklung im Sport und setzen die Trends in dieser neuen Sportart.

Mit den Zertifizierungen von SUP Schulen sowie den ersten SUP Lehrerausbildungen in Europa bieten wir in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Wellenreitverband die Grundlagen für eine qualitativ hochwertige Ausbildung und sorgen für beste Schulungsqualitäten und damit auch Kundenzufriedenheit.

Die weiteren Aufgaben sehen wir im Organisieren von Wettkämpfen (SUP Tour, österreichische SUP Meisterschaft, etc.) in Österreich und darin, den Sport noch weiter voranzubringen und um Athleten/innen die Möglichkeit zu geben, sich in einem fairen und nach internationalen Richtlinien anerkannten Wettkampf zu messen.

Worauf wartest DU noch? It is Time to Stand Up and Paddle!

Information Sports Equipment Technology

FH-Prof. Ing.MMag.Dr. Anton Sabo

Statement zum Thema SUP – Stand-Up-Paddel:

- Erstmals selbst im Jahr 2009 in Hawaii getestet.
- Im Vergleich als das „Nordic Walking“ am Wasser zu nennen.
- Gelenksschonendes und Balance schaffendes Ausdauertraining.
- Training der Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung der Lendenwirbelsäule.
- Sehr gutes Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention für jede Altersstufe anwendbar.
- Start einer Master Theses am TW-SET-Master Studiengang zum Thema SUP.
- Geeignet für den Breitensport aber auch zum Ausgleich für den Spitzensport.

FH-Prof. Ing.MMag.Dr. Anton Sabo

Funktionen – Tätigkeiten:

- Gründer und Studiengangs Leiter der FH-Bachelor und Master-Studiengänge “Sports-Equipment Technology / Sportgerätetechnik an der Fachhochschule Technikum-Wien.

Damit wurde 2002 ein Hochschulstudium geschaffen, das hoch qualifizierte Techniker für die Sportartikel- und die Zulieferindustrie, und alle sonstigen Einsätze wie in Olympiazentren, Verbände und hin bis zu Rehab-Bereichen ausbildet.

Internationale Kooperationen und Studentenaustausch mit Universitäten in Amerika, Kanada und in Zukunft verstärkt mit Australien – Melbourne.

Ein Double-Degree-Master-Studium und ein PhD von RMIT in Sports-Technology ist im Aufbau, Start 2013.

Institutsleiter “Sportengineering & Biomechanics”
an der Fachhochschule Technikum Wien.

Im Jahr werden ca. 40 Forschungsprojekte in Form von Master-Theses und Auftragsprojekten behandelt.

Dabei herrscht direkte Kooperation weltweit zu den Produktionsfirmen wie Nike, Adidas, Atomic, Head, Fischer, Underground, etc.

Außerdem enger Kooperation und gemeinsame Projekte mit der Medizin, vor allem der GOTS.

Vorstandsmitglied des Weltverbandes ISEA (International Sports Engineering Association).

2010 Organisator des Weltkongresses zum Thema „Sports-Engineering – Sports-Technology“

- Mitglied „Wissenschaftlicher Beirat“ Team-Rot-Weiß-Rot Sportministerium.
Im Team werden nach fachlichen Kriterien Förderungen für den Spitzensport erarbeitet und empfohlen.