

hko



Klitschko-Coach Bashir trainiert mit den Warsteiner-Gewinnern



Die Doppeldeckung

...gedrückt, beide Fäuste vor dem eigenen Gesicht. Unter... parallel vor der Brust. So bleibt dem Gegner keine front... Trefferfläche. Also muss der seitlich treffen, dafür die ei... e Deckung öffnen. Klitschko: »Die Doppeldeckung ist ein... Instrument, bei dem sich der Gegner müde schlägt.«



Erst schlagen, dann vertragen!

Franziska Harz und Wladimir Klitschko hatten Spaß beim kleinen Box-Abc. Für Weltmeister Klitschko ist der Respekt vor dem Gegner selbstverständlich. Auch vor seinem nächsten WM-Widersacher Mariusz Wach am 10. November. Vor einer Umarmung bekommt der aber erst mächtig Prügel.



Erste Hilfe

DR. MARKUS KLINGENBERG

Sport- und Ernährungsmediziner, Experte beim Sportexperten-Portal www.Trainingsworld.com

Kreislauf-Kollaps droht, wenn man nicht genug trinkt

Selbst geübte und trainierte Sportler sind nicht dagegen gefeit, einen Kreislaufkollaps zu erleiden. Anzeichen eines drohenden Kreislaufkollapses sind nachlassende Aufmerksamkeit,



Übelkeit, Schwindel und ein »Schwarzwerden« vor den Augen. Treten diese Symptome etwa wäh-

rend eines Ausdauerlaufes auf, sollte man ins Gehen wechseln oder sich setzen bzw. hinlegen – aber nicht plötzlich stehen bleiben. Dann besteht das Risiko, dass der Kreislauf komplett zusammenbricht, der Sportler bewusstlos wird und sich beim nachfolgenden Sturz Verletzungen zufügt. Vermeiden werden kann der Kollaps durch eine gute Vorbereitung, eine angepasste Belastung und regelmäßiges Trinken bei Belastungen über einer Stunde oder extremen Wetterverhältnissen. Vor dem Training sollte ausgeschlossen werden, dass grundlegende gesundheitliche Störungen wie Herzfehler vorliegen. Sportlern ab dem 35. Lebensjahr empfehle ich eine sportärztliche Untersuchung, um die Belastbarkeit des Körpers zu überprüfen.



Ein Kreislauf-Kollaps ist bei Langstreckenläufern keine Seltenheit. Schnelle Erstversorgung ist wichtig