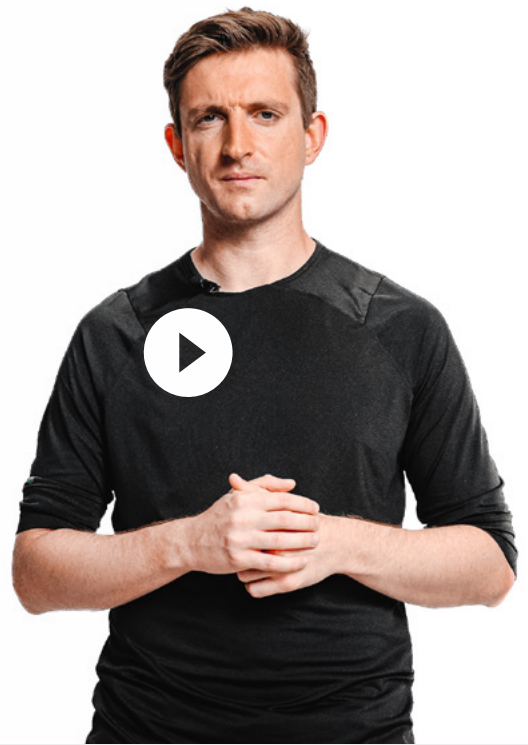


B42

**PROFI-REHA
IN JEDER
SPIELKLASSE**



**DEINE 3 BENEFITS MIT
B42 REHA-TRAINING:**



DFB PHYSIO



**HÄUFIGSTE FUSSBALL-
VERLETZUNGEN ABGEDECKT**



SCHNELLERES COMEBCK

**“MEINE VERLETZUNGEN
WURDEN STARK
REDUZIERT UND ICH
HABE VOR ALLEM MEHR
VERTRAUEN IN MEINE
MUSKULATUR
(OBERSCHENKEL/
ADDUKTOREN)”**

Anne

**“TOP
AUFBAUPROGRAMM
NACH VERLETZUNG”**

Yanik

**SCROLLE ZU
DEINEM BONUS** 



B42

**SO KOMMST DU FIT
UND VERLETZUNGSFREI
DURCH DIE SAISON**

GUIDE

#BE FEARLESS.BE FOCUSED.B42



INHALT

- 03** **Einleitung**
- 04** **#1 – Warum sollte ich mit B42 trainieren?**
- 05** **#2 – Verletzungsprävention – ein ganzheitlicher Ansatz**
- 07** **a. Die richtige Ernährung**
- 06** **b. Ein gesunder Sport-Lifestyle**
- 07** **c. Ein klares Mindset**
- 08** **d. Körperliche Vor- und Nachbereitung im Training und am Spieltag**
- 09** **#3 – Training mit der B42 App – Programme zur Verletzungsprävention speziell für Fußballer*innen**
- 10** **#4 – Verletzt... und nun? – Rehatraining per App mit B42**
- 12** **Fazit**

EINLEITUNG

DER FUSSBALL IST DIE WOHL BELIEBTESTE, ABER ZUGLEICH AUCH EINE DER GEFÄHRlichsten SPORTARTEN DER WELT – ZUMINDEST, WENN MAN IHN NACH DER VERLETZUNGSHÄUFIGKEIT BEURTEILT.

Der Fußball ist die wohl beliebteste, aber zugleich auch eine der gefährlichsten Sportarten der Welt – zumindest, wenn man ihn nach der Verletzungshäufigkeit beurteilt. Das bestätigt auch der jährliche Sportreport der Verwaltungsverbandes (VBG). Im Fokus der Untersuchung liegen die jeweils ersten beiden deutschen Ligen der vier großen Mannschaftssportarten Fußball, Handball, Eishockey und Basketball. Im interdisziplinären Vergleich liegt die durchschnittliche Ausfallzeit gemessen

in Tagen pro Team und pro Pflichtspiel beim Fußball am höchsten. Knapp 80 Prozent aller eingesetzten Spieler der 1. und 2. Bundesliga erlitten im Laufe der Saison eine Verletzung. Ein Spieler erleidet im Schnitt 2,5 Verletzungen pro Saison und steht seiner Mannschaft dadurch rund einen Monat nicht zur Verfügung. Besonders Amateurläufer riskieren Verletzungstage und längere Ausfälle, da die medizinische Betreuung nicht so umfangreich wie im Profifußball ist.

**IM DEUTSCHEN AMATEURFUSSBALL
EREIGNEN SICH RUND 500.000
VERLETZUNGEN PRO JAHR!**

Aber auch Profis bleiben nicht verschont. Man führe sich die, von Verletzungsspech durchzogene Saison 2021/2022 von Erling Haaland vor Augen.

Insgesamt 95 Fehltage hatte der norwegische Stürmerstar durch immer wiederkehrende muskuläre Probleme am Ende der Saison vorzuweisen. In dieser Zeit **verpasste er 16 Spiele des BVB**. Ein Albtraum für jede*n Fußballer*in! Experten sind sich einig: würden Fußballer*innen präventiv denken und handeln, könnten sie sich die meisten gesundheitlichen Debakel ersparen. Außerdem zeigen Studien, dass Mannschaften, die weniger Verletzungen erleiden, sowohl in nationalen als auch in internationalen Wettbewerben nachweislich erfolgreicher sind. Dementsprechend sollte das Thema **Verletzungsprävention** bei allen

ambitionierten Teams und Spieler*innen ganz oben auf dem Zettel stehen. Nur fehlt im Amateurläufer zu häufig schlichtweg noch das Wissen über **adäquate Präventionsübungen und -programme**. Manchen Trainer*innen mag die Zeit im Mannschaftstraining auch zu kostbar sein, um **regelmäßige Präventionsübungen in den Trainingsalltag zu integrieren**. Der Ball muss schließlich rollen, so die weit verbreitete Meinung. Dabei sollte die Gesundheit der Spieler*innen immer an oberster Stelle stehen. Hattest auch du in der Vergangenheit bereits mit Verletzungen zu kämpfen und wünschst dir nichts mehr als eine Saison verletzungsfrei mit deinem Team auf dem Platz zu verbringen? Diesen Wunsch teilen wir! Die B42 App bietet dir deshalb eine Vielzahl von Präventionsprogrammen,

mit denen du durch regelmäßiges Training abseits vom Mannschaftstraining dein **Verletzungsrisiko** zumindest deutlich **reduzieren** kannst. Garantien gibt es bekanntlich keine im Leben, schon gar nicht im Fußball. Aber zumindest eine Reduktion des Verletzungsrisikos sollte allen Fußballer*innen gelebte Verletzungsprävention wert sein. In diesem kostenlosen Bonus erfährst du, was zu einem ganzheitlichen Präventionsgedanken dazugehört und wie dich die B42 App auf dem Weg zur verletzungsfreien Saison begleiten kann.



WARUM SOLLTE ICH MIT B42 TRAINIEREN?

Unser Team besteht aus ehemaligen und aktiven Spieler*innen sowie Trainer*innen mit viel Leidenschaft für Sport im Allgemeinen und den Fußball im Speziellen. Wir arbeiten eng mit Physiotherapeut*innen und Fußball-Profis zusammen. Es herrscht ein ständiger Austausch. Als Entwickler einer datengetriebenen App-Technologie mit **200.000 Spieler*innen und 2000 Mannschaften** wächst unser Erfahrungsschatz stetig. Hauptsächlich von und für Amateur-Fußballer*innen geschaffen, benutzen auch immer mehr Profis und Profiteams die App von B42. Nicht zuletzt die Auszeichnung mit dem „**UEFA Innovation Award**“ 2020 ist die Bestätigung für unsere tägliche Arbeit.

VERLETZUNGSPRÄVENTION - EIN GANZHEITLICHER ANSATZ

PRÄVENTION KLINGT UNSEXY, JA. SEXY KLINGT ES ABER, EINE SAISON MÖGLICHST OHNE VERLETZUNGEN ZU SPIELEN, ODER? DAMIT DU DAS ERREICHEN KANNST, KANNST DU AN EINIGEN STELLSCHRAUBEN DREHEN. JEDE LIEFERT IHREN BEITRAG ZU DEINEM ZIEL. AM BESTEN IST ES NATÜRLICH, ALLE BEREICHE ANZUGEHEN - AUCH, WENN DAS ETWAS MOTIVATION UND ROUTINE ERFORDERT.

a.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Was auf dem Teller landet, hat einen erheblichen Einfluss auf deine Gesamtkonstitution und Anfälligkeit für Verletzungen. **Dein Körper ist ein komplexer Organismus.** Daher wäre es zu kurz gedacht, das Thema Verletzungsprävention lediglich auf das Training zu reduzieren. Als Vorbereitung auf die sportliche Belastung **braucht dein Körper die richtigen Energielieferanten**, um auf Hochtouren arbeiten zu können. Nach dem Sport geht es darum, dem Körper die richtigen Bausteine zuzuführen, um die während dem Sport entstandenen Schäden schnellstmöglich wieder zu reparieren und **Regenerationsprozesse anzustoßen**. Je kürzer die Regenerationszeiten, desto häufiger kannst du trainieren. Regeneriert dein Körper zu langsam und startest du unzureichend erholt in die nächste Einheit, steigt dein Verletzungsrisiko. Auf all diese Prozesse hat deine Ernährung einen

großen Einfluss. **Du bist schließlich, was du isst!**

Eine gute Ernährung allein gewinnt keine Spiele. Aber sie macht dich leistungsfähiger, hilft bei der Regeneration und senkt somit auch deine Anfälligkeit für Verletzungen. Wie eine gesunde Sportlerernährung aussieht, wann der Körper welche Nährstoffe braucht und viele weitere Infos Rund um das Thema Ernährung findest du auch [HIER](#).

In deinem ersten kostenlosen Bonus hast du verschiedene Checklisten erhalten. Schau dort bevorzugt nach **proteinreichen Nahrungsmitteln** und versuche diese schnellstmöglich nach dem Sport zu dir zu nehmen, damit dein Körper sich zeitnah regenerieren kann.



EIN GESUNDER SPORT-LIFESTYLE

Dir sollte bewusst sein, dass neben deiner Ernährung auch dein **Lifestyle im Alltag** einen großen Einfluss auf die sportliche Leistung und auch auf die Verletzungsanfälligkeit hat. Vor allem intensives Training in Kombination mit **ungesundem Essen und viel Alkohol** (der typische „Sportler-Stammtisch“ nach dem Training, der erst beim fünften Bier endet) kann dazu führen, dass du immer wieder Probleme hast, weil durch die entstehenden **Entzündungsprozesse** kleinere Verletzungen nicht komplett ausheilen können. Zudem solltest du dein Hydrationslevel ständig im Auge behalten, um **Zellschäden** und **mangelhafte Regeneration durch Dehydrierung** zu vermeiden. Viel Wasser trinken ist fast nie verkehrt.

SCHLAF – DIE GEHEIMWAFFE FÜR SPORTLER*INNEN

Ein weiterer Schlüsselfaktor eines jeden Sportler-Lifestyles ist **ausreichend erholsamer Schlaf**. Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im schlafenden Zustand. Der Schlaf bestimmt die kognitive, motorische und somit auch die sportliche Leistungsfähigkeit. Durch die richtige Menge erholsamen Schlafes nach dem Sport kannst du deine **sportliche Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen**, dein **Verletzungsrisiko verringern** und deinen **Muskelaufbau fördern**.

Wie viel du schlafen musst, um fit zu sein, ist sehr individuell. Manche Menschen brauchen nur 5 Stunden Schlaf, andere 9. Wichtig ist, dass du herausfindest, wie viel Schlaf du persönlich benötigst und dich dann darauf ausrichtest. Du kannst beispielsweise notieren, wie du dich am Morgen fühlst und wie lange du geschlafen hast. Mit der Zeit ergibt sich dann ein klareres Bild und du kannst erkennen, mit wie vielen Stunden Schlaf

du dich am besten gefühlt hast.

Zudem solltest Du darauf achten, ausreichend **Abstand zwischen intensiven Einheiten und dem Einschlafen** einzuplanen. Experten raten zu mindestens 3 Stunden.

Außerdem ist es ratsam, von der Nutzung elektronischer Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen abzusehen. Die Helligkeit der Displays sorgt dafür, dass unser Körper kein **Melatonin (Schlafhormon)** ausschüttet, das passiert erst bei Dunkelheit.

Die Folge können Probleme beim Einschlafen, damit weniger erholsamer Schlaf und im Umkehrschluss erhöhtes Verletzungsrisiko beim Sport sein.

Du merkst, es macht Sinn, sich im Sinne der **Verletzungsprävention** neben dem Training auch mit Aspekten deiner Alltagsgestaltung zu befassen. Gerade, wenn es darum geht, die **Leistungsfähigkeit zu steigern** und Ausfälle zu vermeiden.



EIN KLARES MINDSET

Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Vermeidung von Verletzungen ist ein klares Mindset. Denn der Kopf bedingt, was für den Körper möglich ist und was unter Stress abgerufen wird. Du solltest versuchen auf dem Platz **stets fokussiert zu bleiben** und einen kühlen Kopf zu bewahren.

Fußball gibt es natürlich nicht ohne Leidenschaft und Emotionen. Allerdings kann dadurch die Stimmung auf dem Platz schnell kippen und damit steigt immer auch das Risiko, aus Unachtsamkeit sich selbst, oder emotionsbedingt jemand anders zu verletzen. Unabhängig davon ist es stets auch für das eigene Spiel von Vorteil, wenn man seine Emotionen im Spiel im Griff hat.

Der Fokus auf das Training oder Spiel beginnt bereits in den Stunden davor. Fokussiere dich dabei auf die anstehende Aufgabe, versuche zu großen Stress vor dem Sport zu vermeiden und setze dir klare Ziele für dein Spiel.

Sei ab der ersten Minute auf dem Platz voll bei der Sache, konzentriere dich auf das Aufwärmen und hör auf deinen Körper. So stellst du dich auch mental optimal auf die Belastung ein und kannst **Verletzungen durch Leichtsinn oder mangelnde Konzentration vorbeugen.**



d.

KÖRPERLICHE VOR- UND NACHBEREITUNG IM TRAINING UND AM SPIELTAG

Eine weitere **essenzielle Komponente** für deine **verletzungsfreie Saison** sind ein vernünftiges Aufwärmprogramm vor, sowie regelmäßiges Cool-Down nach der Belastung. Mittlerweile ist es ein mehrfach durch internationale Studien belegter Fakt, dass einer der Hauptgründe für Verletzungen im Fußball ein falsches oder nicht vorhandenes Aufwärmen ist.

DAS WARM-UP

Eine Metaanalyse hat ergeben, dass zum Beispiel das **FIFA 11+ Aufwärmprogramm** zu einer **Verletzungsreduktion von 34 Prozent** führt - bei Kindern liegt die Reduktion sogar bei rund 50 Prozent.

Der Körper muss sinnvoll auf die Belastung vorbereitet werden. Ist dies nicht der Fall, sind Muskeln, Sehnen und Gelenke deutlich anfälliger für Verletzungen. Für die Verletzungen im Spielverlauf gilt: Egal ob als Stammspieler*in oder von der Bank kommend, ein **intensives Aufwärmen** ist nötig, damit **Verletzungen verhindert** werden können. Einmal im Spiel angekommen, ist die Gefahr einer Verletzung in den ersten 15 Minuten am größten, bleibt aber über die gesamte Spielzeit präsent. Bereite dich deshalb entsprechend professionell auf die Einsätze vor, um nicht auszufallen.

In der **B42 App** findest du eine Reihe von Aufwärmprogrammen, die von sportwissenschaftlichen Experten entwickelt wurden. Diese Übungen decken alle **Aktivierungsmuster** ab, die dein Körper vor dem Spiel braucht um anschließend auf Hochtouren arbeiten zu können.

Du kannst sie somit vor jedem Training sowie Spiel in deine Routinen integrieren.

DAS COOL-DOWN

Ganz nach dem Motto „**nach dem Spiel ist vor dem Spiel**“, ist auch ein sinnvolles Cool-Down-Programm als Gegenstück zum Aufwärmen nach dem Sport ein wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur verletzungsfreien Saison. Damit sich dein Körper erfolgreich von den Strapazen des Trainings / Spiels erholen kann, sollte ein **Cool-Down im Anschluss** Pflicht sein.

Denn es erfüllt zwei wichtige Funktionen. Zum einen wird dein Herz-Kreislauf-System stabilisiert, sodass sich dein Puls normalisiert und dein Körper so schonend auf

Regeneration umschalten kann. Die zweite Funktion eines Cool-Downs fokussiert sich auf deine Muskulatur, die bei hohen Belastungen in Mitleidenschaft gezogen wird. In der Sportwissenschaft spricht man von „**Mikrotraumatisierung**“.

Ein Cool-Down im Anschluss an das Training fördert dabei den Wiederaufbau der strapazierten Muskeln – auch Resynthese genannt – und das **Wachstum der Muskulatur** – die sogenannte Hypertrophie. Zudem dient es dazu Stoffwechselendprodukte, wie Laktat, abzubauen.

In der **B42 App** findest du **Cool-Down-Programme**, mit denen du zugleich an deiner Beweglichkeit arbeitest und die anschließende Regenerationsphase optimal einleitest.

Du kannst sie somit vor jedem Training sowie Spiel in deine Routinen integrieren.

#3

TRAINING MIT DER B42 APP - PROGRAMME ZUR VERLETZUNGSPRÄVENTION SPEZIELL FÜR FUSSBALLER*INNEN

Mit unseren **B42 Präventionsprogrammen** sagst du Fußballverletzungen den Kampf an. Sie helfen dir, dich vor den gängigsten Verletzungen zu schützen und setzen gezielt an den Stellen an, die du für mehr Stabilität auf dem Platz brauchst. Die Übungen sind spezifisch für den Fußball von Experten aus dem Bereich der Sportwissenschaft und Sportmedizin entwickelt worden. Sie sind sicher auszuführen und zugleich fordernd, um den Anforderungen des modernen Fußballs gerecht zu werden.

Durch die Nutzung per App sind sie ohne zusätzliches Trainingsmaterial **100% ortsunabhängig und mobil durchführbar**. Somit kannst du die Übungen regelmäßig absolvieren, was enorm wichtig ist, um nachhaltig Verletzungen vorzubeugen. Die Präventionsübungen sollten über die gesamte Spielzeit hinweg und nicht nur in der Saison-Vorbereitung Bestandteil deines Trainings sein.

Die Übungen setzen sich aus **Mobility-Einheiten, neurozentrierten Übungen sowie Core- und Kraftworkouts** zusammen, sprich das Training ist ganzheitlich gestaltet. So kannst du an allen Facetten der Prävention arbeiten, um das Risiko einer Verletzung zu minimieren.

Außerdem haben wir die Präventionsmaßnahmen so konzipiert, dass du sie auch perfekt als Aufwärmprogramm einsetzen kannst.

Die Übungen sind immer auch als sinnvolle Aufwärmübungen vor der eigentlichen Belastung des Spiels oder Trainings zu betrachten. Denn wie bereits erwähnt, nur wenn

du deine Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien und Gelenke gut aufwärmst, bist du in der Lage deine Höchstleistung zu bringen, ohne deinen Körper zu überfordern. Um die Prävention mit der B42 App zu fördern, kannst du beim Start des Gamechangers einfach den **Schwerpunkt „Prävention“** wählen. Die App stellt dir dann genau das passende Trainingsprogramm zusammen.

#4

VERLETZT... UND NUN? - REHATRaining PER APP MIT B42

Doch was, wenn es trotz aller Anstrengungen, Präventionsmaßnahmen und Extra-Trainingseinheiten nun doch einmal zur Verletzung kommt? Das ist nicht leider nie auszuschließen. Du kannst mit den richtigen Trainingsprogrammen das Risiko einer Verletzung zwar deutlich reduzieren, aber eine Sicherheit für eine verletzungsfreie Saison gibt es nicht. Der Fußball ist nach wie vor ein **hochdynamischer Kontaktsport**, in dem nicht alle Aktionen planbar sind und dein Körper nicht jedem äußeren Einfluss standhalten kann. Ansonsten gäbe es nicht nach wie vor so hohe Verletzungsraten,

selbst in den obersten Etagen des Profifußballs. Verletzungen gehören leider zum Fußball.

Doch während Profis jeden Tag auf professionelle Hilfe von Sportmedizinern zurückgreifen können, beschränkt sich deine Rehabilitation als Amateurfußballer*in auf eine halbe Stunde Physiotherapie in der Woche – maximal.

Das wollen wir von B42 ändern. Daher bringen wir die **Expertise von Fachleuten** über die Reha-Programme in unserer App zu dir. Unser **Reha-Training per App** basiert auf drei elementaren Säulen:

PHASE 1 - HEALING

Hier arbeitest du konkret am Bereich der neuronalen Ansteuerung und Kontrolle.

PHASE 2 - REBUILDING

Hier steht vor allem der Aufbau von Stabilität und Kraft im Vordergrund.

PHASE 3 - RETURN-TO- COMPETITION

In der letzten Phase des Fußball-Aufbautrainings stehen vor allem Koordination und Dynamik im Fokus. Das Reha-Training soll dabei genau für deine aktuelle Situation maßgeschneidert sein.

TRAINING MIT DER B42 APP

In jedem Fall solltest du nach einer Verletzung den Kopf nicht hängen lassen, auch wenn jede Verletzung im ersten Moment unfassbar bitter und ärgerlich ist. Du bist nicht allein, es gibt viele andere Fußballer*innen da draußen, die dasselbe Schicksal erlitten haben. Wichtig ist es, mit einem klaren und **sinnvollen Reha-Plan Schritt für Schritt an deinem Comeback** zu arbeiten.

Dabei ist auch die nötige Geduld gefragt. Viele Spieler*innen wollen nach einer Verletzung so schnell wie möglich wieder auf dem Platz stehen und sie kurieren sich im Zweifel nicht vollständig aus. Dadurch steigt das Risiko von noch ernstere Folgeverletzungen. Es ist in Ordnung, wenn die Mannschaft noch ein bisschen länger auf dich verzichtet. Hauptsache, du bist danach wieder komplett fit und rutschst nicht in eine ewige Verletzungsspirale.

In der App kannst du im Gamechanger auswählen, ob und wo du verletzt bist. Du landest dann im Reha-Bereich, der dich Schritt für Schritt begleitet.

ACHTUNG

WIR WOLLEN UND KÖNNEN KEIN MEDIZINISCHES FACHPERSONAL ERSETZEN. FÜHRE DIE REHA-PROGRAMME IMMER IN ABSPRACHE MIT DEINEM/R ARZT/ÄRZTIN ODER ANDEREM FACHPERSONAL DURCH. DIE KOMBINATION AUS MEDIZINISCHER UND FUSSBALLSPEZIFISCHER EXPERTISE IST DEIN WEG ZU EINEM SCHNELLEREN COMEBACK, BEI DEM DU FITTER SEIN WIRST ALS VORHER.



FAZIT

Verletzungsfrei durch die Saison – eine Frage der Prävention.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass der Fußball eine der verletzungsreichsten Sportarten überhaupt ist. Verletzungen sind im Fußball nicht auszuschließen, aber in vielen Fällen wären sie durch sinnvolles und regelmäßiges Präventionstraining, das richtige Aufwärmprogramm, einen gesunden Sport-Lifestyle, etc. womöglich zu verhindern gewesen. Für dich ist es wichtig, die Verletzungsprävention bei deinem persönlichen Training immer ganzheitlich mitzudenken.

Dann kannst du viele verletzungsbedingte Ausfälle vermeiden und somit für mehr sportlichen Erfolg für dich und dein Team sorgen. Was die Übungen angeht, musst du keinen Masterplan entwerfen, denn die B42 App stellt dir sämtliche Trainingseinheiten und Programme individuell vorgefertigt und per Klick zur Verfügung – du musst bloß dranbleiben und immer wieder daran denken.



Auch was die anderen Bereiche der Verletzungsprävention (Ernährung, Lifestyle, Mindset) angeht, halten wir von B42 dich mit Beiträgen zu neuesten Erkenntnissen aus der Wissenschaft und dem Profibereich sowie Experteninterviews stets auf dem Laufenden und wollen so dein persönliches Risiko einer Verletzung auf ein absolutes Minimum reduzieren.



**DENN NICHT NUR
FÜR DICH, SONDERN
AUCH FÜR UNS STEHT
EIN ZIEL ÜBER ALLEN
ANDEREN: DASS DU
VERLETZUNGSFREI
DURCH DIE NÄCHSTE
SAISON KOMMST!**

DEIN TEAM VON B42