

# PRESSE-MITTEILUNG

## Sicherheit für Sportler und im Unterricht

## Unverzichtbar im Hallensport: Die richtige Sportmatte

*Nur Fliegen ist schöner – diese Aussage können viele aktive Sportler unterstreichen. Bei Turnübungen, gewagten Choreographien, aber auch im normalen Sportunterricht gibt es immer wieder ein Abheben vom Boden. Doch nach dem Flug kommt stets die Landung – und die sollte möglichst weich und gelenkschonend sein. „Unabdingbar ist daher die richtige Matte, die je nach Sportart passend ausgewählt sein muss“, weiß Dr. Hans-Rudolf Thieme, Geschäftsführer von Sport-Thieme, dem Experten für Schulsport, Vereinssport, Fitness und Therapie.*

Um Verletzungen vorzubeugen, ist es besonders wichtig, die passende Unterlage für die jeweilige Sportart zu wählen. Grundsätzlich gilt, dass sie rutschsicher sein müssen und keine Fugen aufweisen, um ein Umknicken zu verhindern. Auch auf Trageschlaufen sollte verzichtet werden, stattdessen haben Matten von Sport-Thieme Griffe, die flach anliegen und auf diese Weise etwaigen Unfällen vorbeugen.

### **Turnmatte – das Allroundtalent**

Turnmatten sind besonders vielseitig einsetzbar und geeignet für Sprünge mit geringer Höhe. Gehen diese darüber hinaus, ist das Dämpfungsverhalten meist zu gering. Mehrere Matten nebeneinander sollten stets durch Klettverschluss oder Fugenbänder nahtlos miteinander verbunden werden. Turnmatten sind mit verschiedenen Kernen erhältlich: Verbundstoff wird aus Schaumstoff-Flocken gefertigt, ist besonders widerstandsfähig und dabei trotzdem elastisch. Alternativ empfiehlt sich eine Füllung aus Neopolen und PE-Schaumstoff mit niedrigem Raumgewicht, aber gutem Rückstellvermögen nach statischer und dynamischer Belastung. Bei den Oberflächen wird zwischen rutschhemmendem Polygrip und genopptem Turnmattenstoff unterschieden. „Lehrer und Trainer müssen wissen, welche Matte zu welchem Zweck eingesetzt werden kann und wie Unfälle zu vermeiden sind. Daher liefern wir mit jeder Mattenbestellung auch eine Informationsbroschüre, die als Wegweiser und Ratgeber die Sicherheit in Turnhallen gewährleisten soll“, rät Dr. Thieme.

### **Kontakt für die Presse:**

Dr. Ulrike Rausch-Rieß, 09203 / 996-29, [rausch-riess@riegg.com](mailto:rausch-riess@riegg.com)

RIEGG & PARTNER, Kulmbacher Straße 38-40, 95512 Neudrossenfeld

### **Weichbodenmatte – ideale Dämpfung**

Im Schul- oder Vereinssport eignen sich diese weichen Unterlagen besonders gut. Sie dämpfen hervorragend, führen aber auch zu einer großen Einsinktiefe bei unkontrollierten Landungen wie z.B. Stürze und Fallen. Daher sollten sie hauptsächlich zum Toben und Spielen oder aber für Übungen eingesetzt werden, bei denen der Körper flächig auf die Matte fällt. Auch bei Sprungarten wie dem Hochsprung und unkontrolliertem Fallen sind sie das ideale Polster. Punktuelle Landungen sind jedoch zu vermeiden. „Hier entsteht dann der sogenannte „Schraubstockeffekt“, bei dem durch die große Einsinktiefe die Füße oder Hände gefangen werden. Dreht sich der Turner dann, sind Verletzungen möglich“, so Dr. Thieme. Weichbodenmatten sind mit Planenstoff bezogen, der sich durch hohe Reißfestigkeit auszeichnet. Gefüllt sind sie mit Polyurethan-Schaumstoff, einem besonders formstabilen Material.

### **Niedersprungmatte – für alle Höhenflieger**

Besser geeignet für Landungen aus großer Höhe sind daher Niedersprungmatten. Sie bieten ideale Unterstützung bei wenig Einsinkmöglichkeit und sind besonders bei sportlich anspruchsvollen Übungen mit Drehungen empfehlenswert. Für kleine „Sprungflöhe“ im Kindergarten- und Grundschulalter wird jedoch nicht die nötige Dämpfung geboten. Sie benötigen aufgrund ihres geringen Gewichts eine Matte mit größerer Einsinktiefe. „Eine ideale Alternative für vielseitige Einsetzbarkeit stellt eine Wendematte dar, die auf der einen Seite maximale Dämmkraft, auf der anderen beste Einsinkbarkeit gewährleistet, wie beispielsweise unsere Reivo® Kombi-Wendematte. Diese wird sogar von Unfallversicherungsträgern empfohlen. Allerdings weisen wir darauf hin, dass diese Matte für den Leistungssport nicht optimal ist, da es sich um keine ideale Niedersprungmatte handelt“, erklärt Dr. Hans-Rudolf Thieme.

### **Bodenturnmatte – für große Akrobatik**

Sie bieten durch ihre Länge ausreichend Platz für aufeinanderfolgende Choreographien bei Gymnastik und Bodenturnübungen. Dr. Thieme weiß noch mehr Einsatzmöglichkeiten: „Indem sie die Einsinkbarkeit reduziert, wird aus einer Weichbodenmatte mit einer aufgelegten Bodenturnunterlage schnell eine ideale und große Fläche für Sprünge aus größerer Höhe“. Wichtig ist hierbei das Material. Der Kern besteht aus PE-Schaumstoff, der in Sandwichbauweise übereinander verklebt ist und eine hohe Stabilität bei geringem Gewicht aufweist. Als Oberfläche eignet sich am besten Nadelvlies, der vor Verbrennungen schützt. Der hautsympathische und trittsichere Stoff ist fest mit dem Kern verklebt sein, damit keine Falten und somit Stolperstufen entstehen.

[www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)

#### **Kontakt für die Presse:**

Dr. Ulrike Rausch-Rieß, 09203 / 996-29, [rausch-riess@riegg.com](mailto:rausch-riess@riegg.com)

RIEGG & PARTNER, Kulmbacher Straße 38-40, 95512 Neudrossenfeld