

Verletzungen im Fitness-Studio vermeiden: So trainieren Sie richtig

Sobald die Tage wieder kürzer und die Temperaturen kälter werden, verlegen Hobbysportler das Training gerne nach innen. Im Fitness-Studio ist man zwar vor Wind und Wetter gut geschützt – nicht jedoch vor Unfällen. Allein im Jahr 2017 verletzten sich rund 1.600 Personen in Fitnessbetrieben so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten.

Wien, 05. Dezember 2018. Schneller, höher, stärker – nach diesem Motto trainieren nicht nur die Profis, sondern auch viele Freizeitsportler. Zwar stimmt es, regelmäßige Bewegung ist gesund und sportliche Betätigung kann zu Höchstleistungen motivieren – bei falscher oder zu hoher Belastung können sich die positiven Effekte des Trainings jedoch schnell ins Gegenteil verkehren. „Vor allem unter Fitnesscenter-Neulingen herrscht teilweise ein Mangel an Wissen über die sachgemäße Benutzung von Geräten und die korrekte Ausführung der Übungen. Im besten Fall bleibt der gewünschte Trainingserfolg dann einfach aus – im schlimmsten Fall sind Überlastungen und Verletzungen die Folge“, warnt **Dipl.-Ing. Christian Kräutler, Leiter des Bereichs Haushalts-, Freizeit- und Sportsicherheit im KFV.**

Männer häufiger von Verletzungen betroffen

Allein im Jahr 2017 verletzten sich rund 1.600 Personen in Österreichs Fitnessbetrieben so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten. Sehnen- und Muskelverletzungen treten dabei am häufigsten auf (48 %), gefolgt von Frakturen und Knochenbrüchen (32 %). Vor allem Männer tendieren dazu, sich beim Sport zu sehr zu verausgaben: Mehr als drei Viertel der Verletzten sind männlich (76 %). „Die meisten Unfälle passieren durch Überbelastung, falsche Selbsteinschätzung und Unachtsamkeit, sie könnten daher im Grunde einfach und unkompliziert vermieden werden“, informiert **Kräutler.**

Tipps für einen erfolgreichen Trainingsbeginn

Bevor Neu- und Wiedereinsteiger mit dem Training im Fitnesscenter starten, sollten sie einige Sicherheitsregeln beachten:

- Ein Fitness-Check beim Sport- oder Hausarzt gibt Aufschluss über das aktuelle Fitnesslevel und den idealen Trainingsplan.
- Eine individuelle Einschulung durch fachkundiges Personal ist Voraussetzung für ein effektives und sicheres Training. Gönnen Sie sich eine Trainerstunde, um die Geräte und ihre korrekte Benützung kennenzulernen.

- Aufwärmen vor dem Training ist Pflicht, um Verletzungen vorzubeugen.
- Auf die richtige Ausrüstung achten! Rutschfestes und sauberes Schuhwerk sowie atmungsaktive Kleidung sind die idealen Trainingsbegleiter.
- Ausreichend Trinken – Flüssigkeitsmangel mindert die körperliche ebenso wie die geistige Leistungsfähigkeit.
- Das Training langsam beginnen und die Intensität erst nach und nach steigern.
- Ausdauer wie auch eine gute Koordination und Technik brauchen Zeit. Daher lieber lang und moderat als kurz und heftig trainieren.
- Den persönlichen Trainings-Rhythmus finden – für Beginner und Wiedereinsteiger sind Regenerationspausen von 2-3 Tagen ideal.
- Nach dem Training: Dehnen nicht vergessen!

Rückfragehinweis:

Pressestelle KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Tel.: 05-77077-1919 | E-Mail: pr@kfv.at | www.kfv.at