

FLORIAN FRISEE

TIPPS FÜR IHR TRAINING



Fitness-Center: Was Sie beachten sollten

Im Herbst und Winter herrscht Hochbetrieb im Fitness-Center. Worauf sollte man beim ersten Training achten?

FLORIAN FRISEE: Ich empfehle einen Eingangsscheck (Gelenkstatus) machen zu lassen, um bestehende oder alte Verletzungen – etwa im Bereich der Wirbelsäule – auszuschließen. Außerdem einen Fitness-Check mit EKG, Ergometrie und Body-Mass-Index, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, aber auch, um den optimalen Trainingsbereich festzulegen.

Was sind denn die häufigsten Fehler beim Training im Fitness-Center?

FRISEE: Sich zu viel zuzumuten. Viele Menschen trainieren nach dem Motto: „Was ich im letzten Jahr gesündigt habe, kann ich in einer Woche gutmachen.“

Oft kommt es auch zu Verletzungen. Was sollte man dann tun?

FRISEE: Das Training sofort beenden und versuchen, die Ursache zu finden. Häufig sind plötzlich einschießende, stechende Wirbelsäulen-Schmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen. Das kann auf einen Hexenschuss oder auf Probleme mit Bandscheiben hinweisen. Anfangs kommt es auch oft zum Muskelkater. Hier genügt es, eine Pause einzulegen.

Wann kann ich weiter trainieren?

FRISEE: Wenn Sie unverletzt sind: Sobald Sie schmerzfrei sind. Bei anhaltenden Beschwerden, müssen Sie zum Arzt (Röntgen, Magnetresonanz). Tipp: Immer gut aufwärmen – zum Beispiel am Ergometer oder am Crosstrainer!

DR. FLORIAN FRISEE ist Unfallchirurg und Sportarzt. www.arthros.at