Gesundheitstempel oder Verletzungsfallen?

Autor(en): **Mathys, René / Sutter, Muriel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991928

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gesundheitstempel oder Verletzungsfallen?

Eine Studie konnte zeigen, dass das Verletzungsrisiko beim Training im Fitness-Center relativ klein ist. Der «gefährlichste» Ort ist – wen wunderts? – der Kraftraum!

René Mathys, Muriel Sutter

65 Prozent aller Verletzungen und 75 Prozent aller Beschwerden beim Training im Fitness-Center erfolgen beim Kraftgerätetraining, die übrigen im Aerobic und Ausdauergerätetraining. Zu diesen Resultaten kommt eine Studie der bfu, die 1999 in Zusammenarbeit mit dem Laboratorium für Biomechanik LfB der ETH Zürich publiziert wurde.

Vergleichbar mit Jogging

Für die Befragung standen 15 000 Adressen von Personen zur Verfügung, die regelmässig ein Fitness-Center besuchten. Knapp 7000 ausgefüllte Fragebogen ergaben einen guten Überblick über die persönlichen Daten, die verschiedenen Aktivitäten und die Qualität der Betreuung. Im Zentrum der Studie stand die Frage nach Anzahl, Art und Schwere, Lokalisation und Ursachen von Verletzungen und Beschwerden im Verlauf des letzten Trainingsjahres. Das Risiko für den Einzelnen, sich im Fitness-Center zu verletzen, ist gering. Durchschnittlich ereignet sich auf 5000 Stunden Training eine Verletzung – das entspricht etwa der Gefährdung beim Joggen. Beschwerden treten viermal häufiger auf; allerdings können bestehende Beschwerden mit spezifischen Übungen sogar gemildert werden.

Rücken besonders gefährdet

Über die Hälfte aller Verletzungen sind Muskelzerrungen oder Muskelrisse. Jede dritte Beschwerde betrifft den Rücken.

Beim Krafttraining an Geräten führen insbesondere folgende Übungen und Bewegungen potenziell zu Verletzungen und Beschwerden, weil sie zum Auflegen von zu grossen Gewichten und in der Folge zu falscher Ausführung verleiten: So kann die Übung «Beinpresse» Rückenbeschwerden und -verletzungen oder Kniebeschwerden verursachen, beim «Butterfly» kann ein zu hoher Widerstand Schulterbeschwerden nach sich ziehen.

Männer legen zu viel auf

70 Prozent der befragten Personen sind selbstkritisch der Meinung, sich durch eigenes Fehlverhalten eine Verletzung oder Beschwerde eingehandelt zu haben. Bei Männern sind mangelhafte Vorbereitung und Überbelastung die Hauptursachen – vielleicht, um sich, den Rivalen oder gar den Frauen zu imponieren. Beim «schönen Geschlecht» fallen falsche Übungsausführung und mangelnde Konzentration stärker ins Gewicht. Ob das daher rührt, weil sie während des Trainings ihre ganze Aufmerksamkeit den muskelbepackten Männern widmen, konnte jedoch mit dieser Studie nicht belegt werden... **m**

Literatur

Die Studie «Fitness-Center; Verletzungen und Beschwerden beim Training» kann für Fr. 15.– bezogen werden. Eine Zusammenfassung dieser Studie, «Training in Fitness-Centern» ist auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch gratis erhältlich. Ebenfalls kostenlos ist das Informationsblatt «Fit im Fitnesscenter» (deutsch, französisch und italienisch).

Bestelladresse: www.bfu.ch (Bestellen/Publikationen), oder: bfu, Laupenstrasse 11, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 390 22 22, Telefax 031 390 22 30, E-mail: sport@bfu.ch

Foto: Hans-Jörg Egger

Checkliste für sicheres Krafttraining

Kraftgeräte im Fitness-Center bieten die Möglichkeit, unabhängig von einer Vereinsstruktur die Muskulatur gezielt zu trainieren. Das Risiko einer Verletzung oder Beschwerde besteht, auch wenn es nicht sehr gross ist. Wer die nachfolgenden Trainingsempfehlungen beherzigt, setzt auf Sicherheit und Gesundheit.

- ☐ Bestehende Rückenbeschwerden mit dem Instruktor/Betreuer besprechen.
- ☐ Vor jedem Training aufwärmen.
- ☐ Nicht in übermüdetem Zustand trainieren.
- ☐ Konzentriert trainieren; sich nicht ablenken lassen.
- ☐ Männer: nicht mit zu hohen Gewichten trainieren!
- ☐ Bewegungen langsam ausführen. Schnelle Übungsausführungen verleiten zu Überbelastung.
- ☐ Selbstkontrolle der Bewegungsausführung anhand der Übungsbeschreibung vornehmen.
- ☐ Regelmässige Kontrollen und Korrekturen verlangen.
- ☐ Geräteeinstellung gemäss Trainingsplan genau einhalten.
- ☐ Wenn die Belastung verringert werden muss, zuerst Gewicht, dann Anzahl Wiederholungen reduzieren.
- ☐ Regelmässige Besprechung des Trainingspensums sowie der Trainingsbelastung verlangen.

NACHGEFRAGT

Fitnesstraining – Lebensversicherung mit Qualitätsgarantie

Die Studie der bfu zeigt, dass über ein Fitnesstraining in einem seriös geführten Center mit einem Minimum an Verletzungsrisiko ein spürbarer Gewinn an Lebensqualität erreicht werden kann: So können Rückenschmerzen gemindert, Übergewicht abgebaut und eine langfristige Fitness bis ins hohe Alter erhalten werden. Dabei ist entscheidend, dass das Trainingsprogramm von einer ausgebildeten Fachperson zusammengestellt, regelmässig überprüft und angepasst wird. Ein unter- oder überforderter Körper erzielt auf Dauer keine Fortschritte oder läuft Gefahr, Schaden zu erleiden. Der persönliche Austausch zwischen Fitnesstrainer und Kunden gewährleistet, dass das Programm stets den Bedürfnissen und Vorlieben des Trainierenden angepasst ist. Dies erhöht nicht nur die Effizienz, sondern auch die Motivation und damit auch die Konstanz im längerfristigen Trainingsprozess.

Um diesen Ansprüchen zu genügen, gibt der Schweizerische Fitness Center Verband (SFCV) seinen Mitgliedern Empfehlungen ab, wie der Gerätepark konzipiert sein muss und welche Qualifikationen das Personal mitbringen sollte. Zudem existiert mit Qualitop eine unabhängige Organisation, welche die Qualität von Fitnesscentern regelmässig überprüft: Qualitop – ausgezeichnete Studios bieten gute Geräte, kompetente Trainingsbetreuung und Beratung in allen Fragen zu Ernährung und Fitness.

Die aktuelle Studie zeigt, dass wir mit diesen Strategien auf dem richtigen Weg sind. Wir werden weiterhin alles unternehmen, unsere Qualitätsstandards im Sinne einer gesunden Trainingskultur noch zu verbessern.

Tom Seger,
Präsident des Schweiz. Fitness Center Verbands SFCV,
www.sfcv.ch

A Body in Motion stays in Motion

Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.

NS 200

NR 2000

NT 800

Nautilus®

Leader Spa,	Rue de Lausanne 54,	1110 Morges	021 636 22 11
Vaucher Sport AG,	Hallmattstr. 4,	3172 Niederwangen b. Bern	031 981 22 22
Shark AG,	Landstrasse 129,	5430 Wettingen	056/427 02 25
Fitness Shop,	Zweierstrasse 99-105,	8003 Zürich	01 463 11 63
Helmi Sport AG,	Albisstr. 20,	8134 Adliswil,	01 710 20 70
Kuster Sport AG,	St. Gallerstrasse 72,	8716 Schmerikon	055/286 13 73
Hausmann AG,	Marktgasse 11,	9000 St. Gallen	071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group
Rue Jean Prouvé 6
CH - 1762 Givisiez/Switzerland
Phone +41 26 460 77 77
Fax + 41 26 460 77 70
www.nautilus.com