

## 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](mailto:pr@kfv.at) | [www.kfv.at](http://www.kfv.at)