

**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 Herzkreislauf-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](http://www.arthros.at)