



Ein Warm-up
ist für ein
verletzungs-
freies Training
essentiell

Sport ohne Mord

Verletzungsfrei im Studio – so geht's

■ Text: Holger Gugg



Fitnessstraining gehört zu den gesündesten Sportarten. Es stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Nicht umsonst machen Leistungssportler viel Fitnessstraining, um sich vor Verletzungen beim Ausüben ihrer Sportarten zu schützen. Trotzdem kann es immer wieder zu Verletzungen kommen. Das liegt aber nicht am Fitnessstraining an sich, sondern vor allem daran, ob die Übungen korrekt ausgeführt werden und man angemessene Gewichte wählt. Wie man Sportverletzungen am besten vorbeugt und was bei welchen Wehwehchen hilft, lesen Sie hier.

Bestimmt hat ihn jeder schon einmal gesehen: den Fitnessstudio-Besucher, der das Studio betritt, sich umzieht, direkt zur Brustpresse geht, zweimal die Schultern kreist, das höchste Gewicht einstellt, 3 Wiederholungen macht und das Training dann mit schmerzverzerrtem Gesicht beendet, weil ihm die Schulter wehtut. Fehlendes Aufwärmtraining ist einer der Hauptgründe für Verletzungen im Studio. Ein Warm-Up bringt den Körper nicht nur auf Betriebstemperatur und verbessert die Durchblutung, sondern erhöht die Menge an Gelenkflüssigkeit in den Gelenken, was zu einer besseren Versorgung derselben führt. Dadurch steigt die Belastbarkeit beim Training. Ohne Aufwärmtraining sind wir also nicht nur weniger leistungsfähig, sondern auch verletzungsanfälliger.

Unsaubere Trainingstechnik

Ein weiterer Hauptgrund für Sportverletzungen sind nicht korrekt ausgeführte Bewegungen. Durch modernes Maschinengerätetraining wird die Gefahr deutlich verringert. Die geführten Bewegungen lassen grobe Fehler oft nicht zu. Aber auch Kleinigkeiten wie durchgestreckte Gelenke oder unsaubere Haltung können langfristig zu Problemen führen. Am besten lässt man sich eine Übung, bevor man sie zum ersten Mal macht, von einem Trainer zeigen und prüfen, ob sie richtig ausgeführt wird. Im Freihantelbereich und in den Kursen ist eine saubere Trainingstechnik noch wichtiger, weil die Bewegungen ungeführt sind und so eine größere Gefahr für unsaubere Bewegungen besteht. Hier ist die gute Betreuung durch einen Trainer noch einmal wichtiger. Einen Überblick zu möglichen Fehlern bei der Bewegungsausführung bietet der Kasten rechts.

Alles Einstellungssache

Manche Verletzungen entstehen aber auch aus dem Kopf heraus. Wer zu schnell zu viel erreichen möchte, verliert meist mehr, als er gewinnt. Zu hohe Trainingsgewichte, zu wenig Regeneration und schlechte Ernährung können über kurz oder lang zu Problemen führen sowie das Verletzungsrisiko enorm steigern. Von einem „Übertraining“ spricht man in diesem Zusammenhang. Und es ist tatsächlich so: übertrainierte Sportler leiden häufiger an Verletzungen und Infekten. Der Körper ist in diesem Zustand nicht mehr in der Lage, sich ausreichend zu schützen, weil er über lange Zeit zu stark gefordert wurde. Der Begriff legt es zwar nahe, aber alleine durch Training entsteht kein Übertraining. Vielmehr ist es die Kombination aus schlechter Regeneration nach dem Training, dauerhaft wenig Schlaf, zu viel Training und psychischem Stress. Um also Verletzungen zu vermeiden, die aus einer Überlastung heraus passieren, ist eine ausreichende Regeneration essentiell.

Was kann passieren?

Ganz oben auf der Rangliste der Sportverletzungen steht der Muskelkater. Von vielen wird er nicht als Verletzung wahrgenommen. Da die Muskeln aber viele kleine Verletzungen in Form von Rissen haben, zählt er durchaus zu den Sportverletzungen, wenn auch zu den harmloseren. Vor allem nach sehr harten Trainingseinheiten bis an die Belastungsgrenze tritt Muskelkater ein. Ist er dann erstmal da, gibt es kein richtiges Mittel, ihn wieder loszuwerden. Wärme- oder Kältebehandlungen, lockeres Sporttreiben oder auch Massagen sind in diesem Fall keine Wundermittel. Selbst gutes Aufwärmen schützt nicht vor Muskelkater. Das einzige, das wirklich hilft, ist so lange Pause zu machen, bis der Muskelkater nachlässt. Dann sind die Muskeln aber wieder voll belastbar.

Tennis im Studio?

Verletzungen, die den Namen einer Sportart tragen, gibt es nicht viele. Der Epicondylitis humeri radialis gehört dazu. Im Volksmund wird er auch „Tennisarm“ genannt. Ursache für die Beschwerden ist eine Entzündung am Sehnenansatz des Ellenbogens. Tennis ist aber gar nicht die Hauptursache für diese Sportverletzung. Erstaunlicherweise leiden recht wenige Tennisspieler daran.



Was ist eine unsaubere Trainingstechnik?

Zu den Merkmalen einer unsauberen Trainingstechnik gehören:

- falsch eingestellte Trainingsgeräte
- zu hohe Trainingsgewichte
- unsaubere Bewegungen
- Wiederholungen mit Schwung ausführen („Abfälschen“)
- Bewegung zu kurz ausführen
- Durchgestreckte Gelenke



Die häufigste Verletzung im Studio ist der Muskelkater

Vielmehr betroffen sind Menschen, die am PC sitzen und in die Tastatur hauen. Aber auch Trainierende, die viel mit Hanteln trainieren, haben ein erhöhtes Risiko an dem schmerzhaften Syndrom zu erkranken.

Die Schmerzen treten nicht nur bei Belastung auf, sondern auch im Ruhezustand. Zur Linderung sollte die schmerzende Stelle gekühlt werden. Anschließend kann eine Strom- oder Ultraschalltherapie angewendet werden. Besser als die Behandlung ist aber auch beim Tennisellenbogen die Vorbeugung. Gezielte Kräftigung des Unterarms hilft diese nervige Sportverletzung zu vermeiden.

Der Ellenbogen kann aber nicht nur von der Epicondylitis humeri radialis betroffen sein. Eine andere häufige Erscheinung bei Trainierenden ist ein plötzlich auftretender, stechender Schmerz im Ellenbogen bei Zug- oder Drückbewegungen wie Bankdrücken, Ruderzug, Latzug oder auch der Brustpresse. Die Schmerzen werden im Normalfall von einem Un-

gleichgewicht der Muskulatur um den Ellenbogen herum hervorgerufen, was zu diesen Problemen führt. Kommt es bei Belastungen zum genannten Schmerz, sollte die schmerzauslösende Bewegung möglichst vermieden werden. Durch eine Änderung der Griffhaltung kann die Bewegung aber oftmals wieder schmerzfrei ausgeführt werden. Um langfristig Problemen vorzubeugen, sollte man die Dysbalancen aber erkennen und ausgleichen.

Tendi....was?

Wenn der Bizeps beim Bizeps-Curl schmerzt, dann können ein zu hohes Gewicht oder eine Tendinitis verantwortlich sein. Ist der Schmerz sehr stechend, dann trifft eher Möglichkeit zwei zu. Eine Tendinitis tritt gerne an der Schulter, dem Bizeps, dem Trizeps und am Ellenbogen auf. Eine besondere Form ist die Patellatendinitis, die, wie der Name schon sagt, an der Kniesehne auftritt. Vor allem beim Laufen und Springen, aber auch bei Ausfallschritten und Kniebeugen machen sich die Schmerzen be-

merkbar, die bis in den Oberschenkel ausstrahlen können. Eine Tendinitis tritt vor allem bei älteren Menschen auf, deren Sehnen nicht mehr so stabil sind wie bei jüngeren. Aber auch bei Trainierenden, die zu heftig trainieren. Leichtes Dehnen und Kühlen der betroffenen Stelle sind die Mittel der Wahl bei der Erstbehandlung. Gutes Aufwärmen ohne Gewichte kann vor einer Tendinitis schützen.

Impingement

Eines der verletzungsanfälligsten Gelenke unseres Körpers ist die Schulter. Das liegt an ihrem Aufbau. Oberhalb des Oberarmknochens befindet sich ein kleiner Knochen, in Form eines Dachs. Aus diesem Grund wird dieser Knochen auch Schulterdach genannt. Der Abstand zwischen Schultergelenk und Schulterdach ist selbst beim gesunden Gelenk schon recht gering, kommen dann Reizungen oder Abnutzungen des Gelenks durch zu intensives Training oder viele Überkopf-Übungen hinzu, wird der Abstand noch geringer. Dann kann es zu Quetschungen

**Eine saubere
Übungsaus-
führung
schützt vor
Verletzungen**



Die 5 besten Tipps um Verletzungen zu vermeiden

- Wärmen Sie sich 10-15 Minuten gut auf
- Wählen Sie beim Krafttraining geeignete Gewichte
- Achten Sie auf eine saubere Bewegungskorrektur
- Bauen Sie ab und zu Koordinationsübungen oder ein Wackelbrett in Ihr Training ein
- Entspannen Sie sich – Saunieren nach dem Training ist eine echte Wohltat

von Sehnen oder Schleimbeuteln kommen, wodurch Schmerzen ausgelöst werden. Das nennt man dann Impingement.

Therapiert wird das Impingement vor allem mit Kälte- und Elektroanwendungen. Anschließend wird mit gezielter Krankengymnastik und Muskelaufbau an der betroffenen Stelle versucht, mehr Raum zwischen Oberarm und Schulterdach zu bringen und so die Schmerzen zu lindern. Zwar kommt das Impingement am häufigsten bei der Schulter vor, das Hüft- und Sprunggelenk sind aber auch öfter betroffen.

Verstauchungen und Zerrungen

Vor allem beim Krafttraining werden Muskeln und Sehnen dauerhaft belastet. Bei zu hoher Beanspruchung kann das zu Zerrungen führen. Übungen, bei denen das gerne passiert, sind Bankdrücken, Kurzhantel-Rudern, Kreuzheben, Beinpresse, Kniebeuge und Latziehen. Aber keine Sorge, bei ordnungsgemäßer Anwendung der Geräte ist die Gefahr für eine Zerrung minimal. Nur beim Training mit sehr ho-

hen Gewichten kann es passieren, dass der belastete Muskel überdehnt wird und ein Teil seiner Muskelfasern reißt. Dann sollte man auf jeden Fall auf intensives Dehnen oder Massagen verzichten, um die Muskelfasern nicht noch stärker zu beschädigen. Auf das normale Sportprogramm sollte verzichtet werden. Aber Bewegungen, die keine Schmerzen bereiten sind auf jeden Fall erlaubt.

Verstauchungen kommen beim Training im Studio glücklicherweise eher seltener vor. Sie können Muskeln und Bänder betreffen. Die klassischste Art ist das Umknicken des Sprunggelenks, das häufig bei Ballsportarten vorkommt. Dabei werden Bänder und Muskeln stark gedehnt. Als Folge entstehen Blutergüsse und starke Schwellungen. Bei der Schmerzbehandlung kann man nach der PEH-Regel vorgehen: Pause, Eis und Hochlegen. Durch das sofortige Kühlen wird die Schwellung eingedämmt, ebenso wie durch das Hochlegen des betroffenen Körperteils. Pause machen Sie am besten so lange, bis die Schmerzen voll-

ständig verschwunden sind. Zur Vermeidung von Verstauchungen kann man Übungen wie Seilspringen oder das einbeinige Stehen auf dem Wackelbrett durchführen und so die Körperkoordination steigern. Genauso wie auch bei Zerrungen hilft ein gutes Aufwärmtraining und ein Aufwärmsetz vor jedem Gerät.

Fazit

Glücklicherweise bleiben Trainierende im Fitness-Studio von größeren Verletzungen meistens verschont. Schließlich ist Fitness-Training eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Aufgrund von unsauberer Technik oder zu viel Trainingseifer kann es zwar zu Problemen kommen, aber mithilfe eines Trainers sind auch hier Schmerzen gut vermeidbar. Sollte es dann doch einmal zu Problemen kommen, kennen Sie nun einige Methoden der Behandlung. Was der Vermeidung von Schmerzen oft dient, ist ein gutes Aufwärmtraining, das den Körper in Schwung bringt und Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf die Belastung vorbereitet.