



Sicher trainieren.

Fitnessstraining verbessert die Ausdauer, Kraft und Kondition

Mit regelmäßigem Training bleiben Sie fit für den Alltag und beweglich bis ins hohe Alter. Wer trainiert, bleibt konzentriert und überfordert sich nicht. So macht Fitnessstraining lange Spaß und man bleibt verletzungsfrei.

Empfehlungen für sicheres Fitnessstraining

Nutzen Sie das Angebot der Physikalischen Therapieabteilung und lassen sich durch eine*n Physiotherapeut*in (Mitarbeiter*in) in die Handhabung der Fitnessgeräte einweisen. Termine nach Vereinbarung.

Vor dem Training

- Rutschfeste Schuhe sowie bequeme Kleidung tragen.
- Uhren, Ringe und Schmuck ablegen.
- Hand- und Flächendesinfektion verwenden.
- Decken Sie Sitz- und Liegeflächen mit einem Handtuch vollständig ab.
- Ausreichend trinken.
- Kein Training bei grippalen Infekten oder akuten Schmerzen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf andere Personen.
- Beschädigungen am Trainingsgerät umgehend an der Kasse melden.
- Beachten Sie die Hinweis am Gerät. Bei Nichtbeachtung der vorgegebenen Handhabung besteht erhebliche Verletzungsgefahr.
- Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr.

Aufwärmen

- Der Körper muss sich auf die Belastung einstellen können. Deshalb den Körper langsam auf Leistung einstimmen, zum Beispiel auf dem Fahrrad-Ergometer oder Laufband.

Technik

- Unter den vielen Möglichkeiten empfehlen wir ein Fitness- oder Ausdauertraining.
- Nur mit so viel Gewicht trainieren, dass sicher 20 bis 25 Bewegungswiederholungen möglich sind.
- 1 bis 3 Sätze pro Trainingsgerät.
- Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen.
- Zwischen den Übungsserien ausreichend Pausen machen.