

Nein zum Muskelprotz, aber ja zu einem gesunden Training

Marburger Ärzte raten: Training im Fitneß-Studio mit Verstand absolvieren

Marburg. Über 1,5 Millionen Menschen halten ihren Körper durch regelmäßiges Training in Freizeit-Sportzentren fit.

von Claudia Schröder

In Deutschland gibt es 4.500 Fitness-Studios, und es besteht laut Branchen-Report BBE eine immer noch steigende Tendenz.

Die heutigen Fitnesstreibenden sind zwischen 18 und 60 Jahre alt. Von ihnen stellen die 20-35-Jährigen die zahlenmäßig größte Gruppe.

Für 75 Prozent, so der BBE-Report, ist diese Freizeitbeschäftigung im Fitness-Center nicht mehr aus dem Leben wegzudenken.

Doch warum gehen so viele Menschen aller Altersgruppen ins Fitness-Center? Was ist ihre Motivation?

Der Muskelprotz hat offenbar seine Faszination verloren, längst hat sich das Fitness-Center zu einem vielfältigen Freizeitsport weiterentwickelt.

Fitness bedeutet bewusstes Training zur Stärkung der Muskulatur, aber auch Aerobic, Step-Tanz und Wirbelsäulengymnastik.

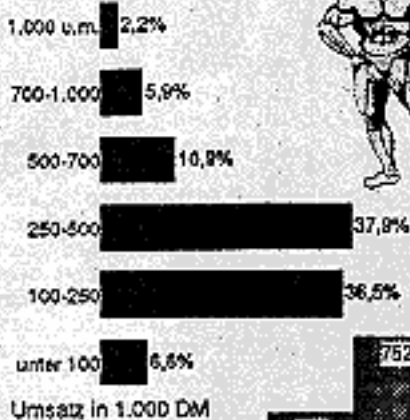
Auffallend ist auch, wie viele Frauen von diesem Freizeit- und Sportangebot Gebrauch machen. Der BBE-Report berichtet, daß 54 Prozent der Sporttreibenden Frauen sind. 15 Prozent der bereits existierenden Centren sind reine Frauenstudios.

„Gewichtabnahme oder Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sind dabei die häufigsten Motivationsgründe“, erklärt Lutz Rüttelebach, Leiter eines hiesigen Fitness-Studios.

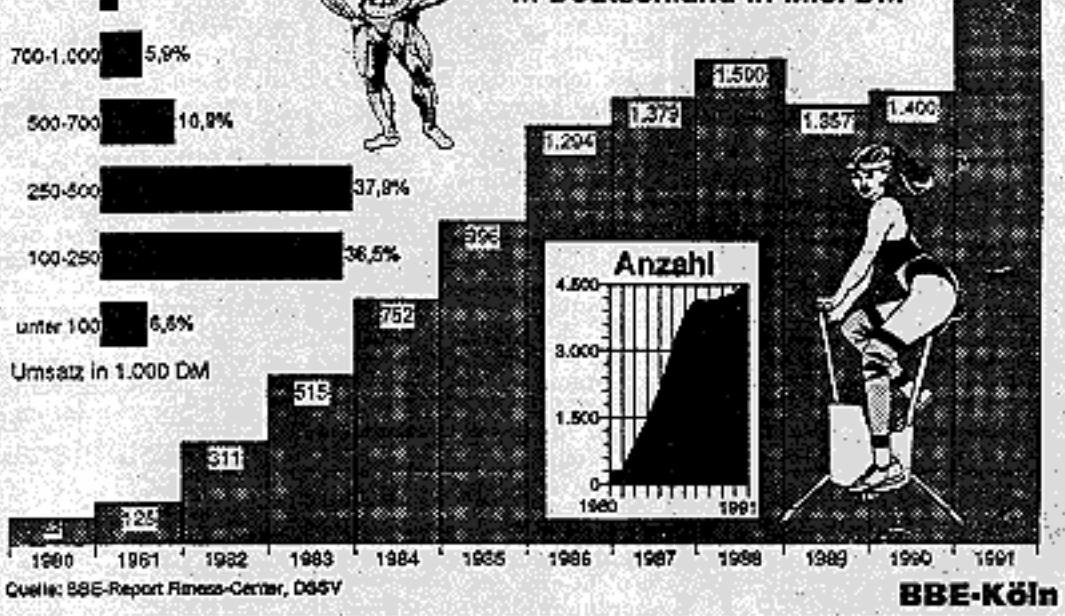
Jacek Sufczynski, Leiter eines anderen Studios, bestätigt, daß von den Frauen die sich sportlich betätigen möchten, 95 Prozent die tänzerischen Sportarten wählen. Die Geräte in den Fitness-Centern sind zum einen auf die Verbesserung der Ausdauer, zum anderen auf die Stärkung der

Fitness-Center schwimmen auf Gesundheitswelle

Betriebsgrößen



Umsatzentwicklung kommerzieller Fitness-Center in Deutschland in Mio. DM



Die Grafik zeigt, wie beliebt Fitneß-Center in der letzten Zeit auch bei Frauen geworden sind.

Grafik: BBE

Muskeln ausgerichtet. Jedes Gerät hilft dabei bestimmten Partien: Rücken, Bauch, Arme, Beine, Schultern.

So ist die eigene Gesundheit der entscheidende Ansporn, um in ein Fitness-Center zu gehen.

„Fitness baut den Stoß ab, fördert die Durchblutung, stärkt das Herz-, Kreislaufsystem und kann gezielt bei orthopädischer Überlastung und zu Rehabilitationszwecken eingesetzt werden“, sagt Lutz Rüttelebach.

Auch immer mehr Ärzte verweisen auf die Fitness-Center. „Neben Schwimmen und Radfahren empfehle ich meinen Patienten auch den Gang ins Fitness-Studio, da dort beispielsweise ein gezieltes Training für den Rücken durchgeführt werden kann. Auch Leute mit Kreislaufproblemen oder zum Beispiel chronischen Hüftverletzungen sind mit solchem Training gut beraten“, meint der Orthopäde Peter Hildner.

Claudia Kuhnen vom hie-

sigen Gesundheitsamt sieht aber auch eine Gefahr: Das Training an den Geräten eines Fitness-Centers ersetze keine individuelle orthopädische Behandlung.

Bei Unsicherheit den Arzt fragen

Ohne fachkundige, medizinische Beratung werde in vielen Fällen zu intensiv und zu einseitig trainiert.

Deshalb sei es ratsam, so Kuhnhen weiter, vorher den Hausarzt oder den Orthopäden aufzusuchen, um ihn nach einem möglichen Muskel- oder Ausdauertraining zu befragen.

Mit diesen Angaben des Arztes haben es auch die geschulten Trainer eines Fitness-Studios leichter, ein wirklich gesundes Trainingsprogramm zu entwickeln.

Wer will, kann im Fitness-Studio zudem einen Ausdauer-test durchführen lassen.

Wichtig für Anfänger ist, bei jeder Unsicherheit an den Geräten Rücksprache mit dem anwesenden Trainer zu halten.

Ohnehin machen die meisten Studios drei Trainingsstunden zu Beginn des Programms zur Pflicht.

So sollen gesundheitliche Schäden, die sich durch falsche Handhabung der Geräte entstehen könnten, ausgeschlossen werden.

Einige der Trainer haben eine medizinische Ausbildung, andere sind Krankengymnasten, die meisten haben Sport studiert.

Zudem besteht die Möglichkeit, mit handlichen Meßgeräten den Kreislauf während des Trainings zu kontrollieren.

Den Gesundheitszustand kann aber am besten der eigene Arzt beurteilen. Wer sich also unsicher ist, ob bestimmte Muskeln oder Organe geschont werden müssen, sollte auf den vorherigen Arztbesuch nicht verzichten.