



Ihr Experte zum Thema:  
**Stephan Geisler**, Dozent  
 an der Deutschen  
 Sporthochschule in Köln

## KRAFTTRAINING

# Keine Schmerzen, keine Schäden

Viele Studiosportler, so eine neue Studie, klagen über Schmerzen beim Training. Die Risiken – und wie Sie Verletzungen vermeiden.

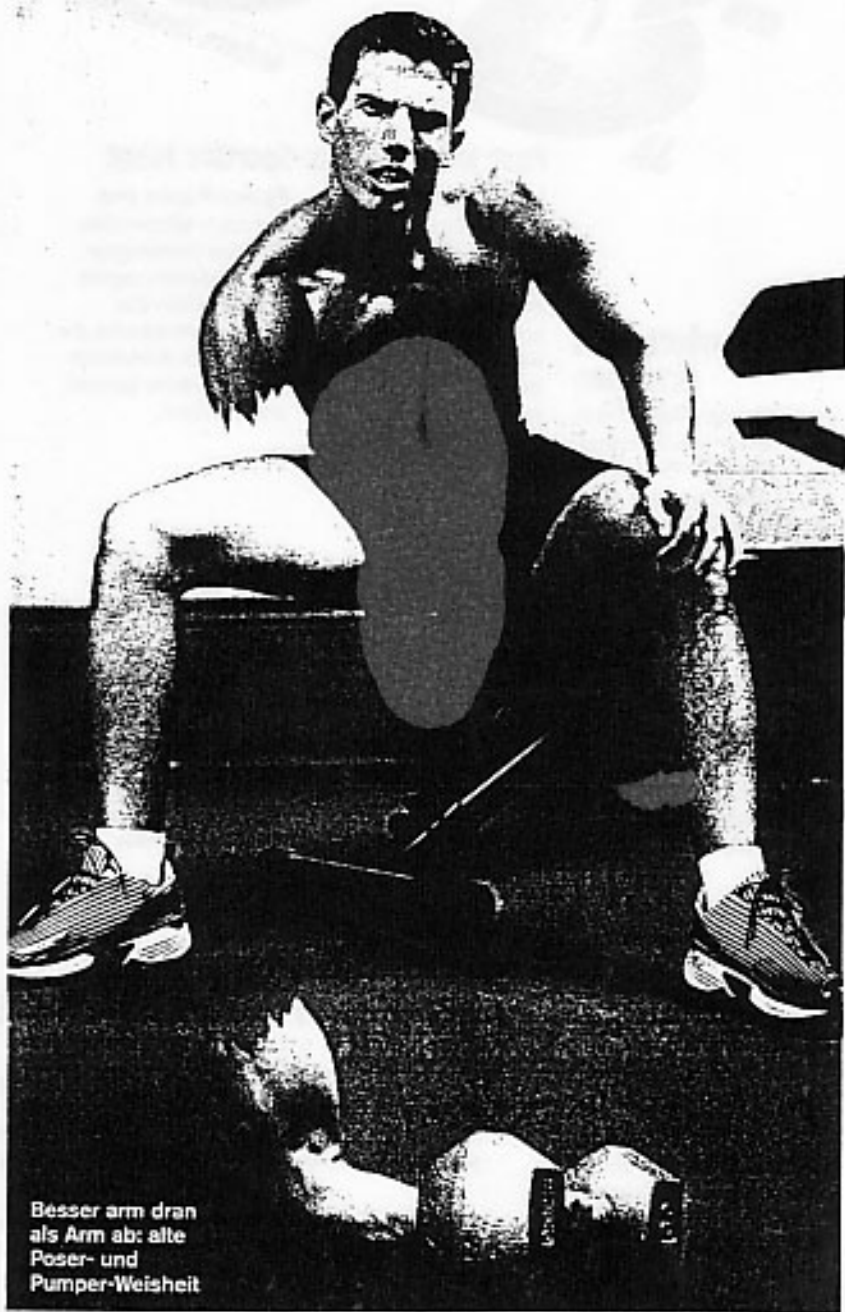
Die kleine, heile Studiowelt hat auch eine Schattenseite. Während immer mehr Studien die gesundheitlichen Vorzüge des Fitness-Trainings propagieren, fragte der Sportwissenschaftler Stephan Geisler von der Deutschen Sporthochschule in Köln einmal nach negativen Nebeneffekten des Gesundheitssports und kam dabei zu überraschenden Zahlen: Von den 615 befragten Fitness-Sportlern gaben 87 % an, Schmerzen beim Workout zu haben. Und knapp 29 % sagten, dass die Schmerzen tatsächlich und ausschließlich vom Fitness-Training kämen, was dann auch zu Arztbesuchen führe.

„Diese Zahl ist erschreckend hoch“, sagt Geisler. Wohl auch kein Wunder. Denn das statistische Bild vom Trainingsalltag in deutschen Studios zeigt, dass 75 % der Sportler 2- bis 4-mal die Woche trainieren – und das noch bei großer Intensität. Doch diese hohe Motivation birgt auch Gefahren.

## Häufige Verletzungsrisiken

- Eine falsche Übungsausführung bedeutet für die beteiligten Gelenke, Bänder und Sehnen eine Fehlbelastung. Diese muss gar nicht sofort wehtun. Doch je später die Schmerzen einsetzen, desto weiter könnte der Schaden bereits fortgeschritten sein. So kann es zu Reizungen, Entzündungen oder gar Arthrosen kommen.
- Je höher die Intensität des Trainings, desto eher klagen Sportler über Schmerzen. Grund ist die oft vorsätzliche, völlige Erschöpfung des Muskels beim Workout, die dann einen entsprechend starken Muskelkater zur Folge hat. Beim Muskelkater handelt es sich um feinste Risse in der Muskulatur, die erst verheilen müssen und so zu Trainingspausen zwingen.
- Zu schnelle, hektische Bewegungen können ebenfalls Risse in der Mus- ➤

Foto: Joseph Miller



Besser arm dran  
 als Arm ab: alte  
 Poser- und  
 Pumper-Weisheit

## Schmerzen durch Sport

Erstmals dokumentiert eine wissenschaftliche Studie die Existenz von Schmerzen beim Fitness-Training.



### Fast jeder Fitness-Sportler klagt

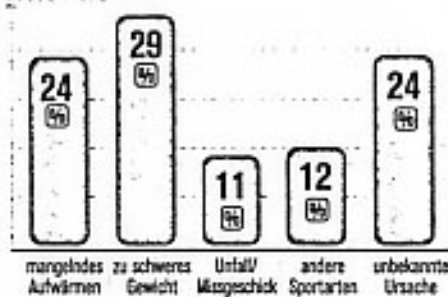
Von den 615 befragten Fitness-Sportlern der Studie gaben 87 % an, beim Trainieren oder danach Schmerzen zu spüren – ein ziemlich hoher Wert. Nur 13 % der als Gesundheitsapostel geltenden

Fitness-Freaks sind demnach schmerzfrei. Von den Wehklagenden wiederum sagten 28,6 %, allein das Workout verursache die Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Sehnen und Bändern.

### Die häufigsten Ursachen

Es sind offensichtlich immer wieder dieselben alten Bekannten, die Schmerzen beim Fitness-Training hervorrufen. Die Liste der Trainingsdummheiten wird angeführt von zu schweren Gewichten beim Workout (29 %), dicht gefolgt vom vergessenen oder vorsätzlich unterlassenen Aufwärmen (24 %). Faulheit und Muskelwahn provozieren so die Hälfte aller Beschwerden.

Häufigkeit in Prozent



kulatur oder Zerrungen verursachen. Zu weite Bewegungen, die den eigentlichen Aktionsradius des Trainierenden massiv überschreiten, provozieren ähnliche Symptome.

• Zwar sind gerade bei Anfängern die Muskeln überproportional in der Lage, sich schnellen Gewichtssteigerungen anzupassen. Die passiven Strukturen dagegen, Knochen und Knorpel, verkraften das nur schlecht, weil sie sich viel langsamer anpassen. Reizungen können die Folge sein.

**Sanftes Training** Als Rocky im gleichnamigen vierten Film das viel zitierte „Keine Schmerzen“ stöhnte, schmerzverzerrt crunchend, unter der Decke einer sibirischen Holzhütte hängend, da musste er eben mal die freie Welt vor den bösen Sowjets retten. Die Studienteilnehmer aber gaben an, primär aus egoistischen Gründen wie Gesundheit, Fitness und Figur zu trainieren. Und dabei muss niemand permanent an seine Grenzen gehen oder diese vielleicht sogar überschreiten. Diese Studie favorisiert ebenfalls das sanfte Krafttraining, wie die Bayreuther Arbeiten von Wolfgang Buskies, diesmal allerdings erstmals unter dem Gesichtspunkt des schmerzfreien Trainings. Denn ohne Schmerzen, ohne Schäden lässt sich viel konstanter und somit effektiver trainieren. Und das ist das Ziel.

## RICHTIG TRAINIEREN

### Gesund & fit statt fix & fertig

Auch wenn diese 5 Tipps effektiv Zeit kosten: Das Kurieren einer Verletzung dauert wesentlich länger.

**1. Generelles Aufwärmen**  
Bringen Sie Ihren Körper vor dem Workout durch gezieltes Aufwärmtraining an Cardio-Geräten auf Betriebstemperatur (5 bis 10 Minuten).

**2. Spezielles Aufwärmen**  
Machen Sie von jeder Übung zuerst mindestens einen Satz mit leichtem Gewicht, damit sich der ganze Stützapparat auf die folgende Belastung einstellen kann.

**3. Langsame Bewegungen**  
Vermeiden Sie abrupte, hektische Bewegungen. Lieber langsam und kontrolliert arbeiten und nur so weit gehen, wie es der natürliche Aktionsradius zulässt – der wird von allein größer.

**4. Mittlere Intensität**  
Es liegen ausreichend Studien vor, bei denen Kraftzunahme und Muskelwachstum auch bei leichter bis mittlerer Trainingsintensität erreicht wurden. Es ist also keinesfalls notwendig, die Muskeln bis zur Schmerzgrenze zu erschöpfen.

**5. Rechtzeitig pausieren**  
Verzichten Sie auf zusätzlichen körperlichen Stress durch Training, wenn Sie sich schlapp fühlen oder gar kränkeln. Sonst fordern Sie das Immunsystem zu sehr heraus und schwächen sich weiter.

