

Februar 2018

bfu-Sicherheitstipp «Fitnessstraining (im Studio)»

Denk mit beim Sport – Stopp Sportunfälle

Wer fit ist, fühlt sich geistig und körperlich wohl und ist im Alltag leistungsfähiger. Fitnessstraining kann zur Erhöhung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination betrieben werden. Es hat auch einen positiven Einfluss auf die Erhaltung der Mobilität und Vorbeugung von Stürzen im Alter. Für jede Alters- und Leistungsgruppe gibt es ein passendes Angebot.

Laut Statistik verletzen sich beim Fitnessstraining jährlich rund 4300 Personen. Achten Sie bei der Auswahl eines Studios darauf, dass qualifiziertes Personal vor Ort ist, das Sie in den korrekten Gebrauch der Geräte einführt. Halten Sie sich an die Trainingsempfehlungen.

Tipps:

- Lassen Sie sich vor dem ersten Training von einer Fachperson beraten und instruieren
- Wärmen Sie Ihren Körper vor dem Training auf, um Verletzungen vorzubeugen.
- Vermeiden Sie zu hohe Lasten und Gewichte und halten Sie sich an die Trainingsempfehlungen einer Fachperson.
- Trinken Sie vor, während und nach der sportlichen Aktivität ausreichend Wasser.
- Halten Sie sich an die Sicherheitsvorschriften Ihres Fitnessstudios und benützen Sie die Geräte gemäss der Instruktion der Fachperson.
- Machen Sie einen Check beim Arzt, falls Sie über 35 sind und längere Zeit keinen Sport betrieben haben.

Weitere Informationen zur Sportkampagne der bfu finden Sie unter www.sport.bfu.ch

