

Nachrichten aus der GOTS

GOTS-Kongress 2009

Der 24. GOTS-Kongress findet vom 19. bis 21. Juni 2009 im Klinikum Großhadern in München statt. Alle Informationen finden Sie auf der Kongresshomepage www.gots-kongress.org.

Checkliste: Ausstattung und Personal des Fitnessstudios

- Sind die Trainer qualifiziert (Sportlehrer; lizenzierte Trainer)?
- Sind der Trainingsraum und die Gerätefläche gut ausgestattet?
- Sind ausreichend Geräte vorhanden?
- Sind die Hebellängen und Sitzhöhen individuell einstellbar?
- Sind auch kleine Gewichtsabstufungen möglich?
- Sind die Geräte gut gewartet?

Krafttraining im Fitnessstudio

Es ist Winter. Die Witterung ist von Kälte und Nässe gekennzeichnet – und die Einladungen zum Essen häufen sich. Gerade jetzt kann Krafttraining im Fitnessstudio ein sinnvoller Ausgleich sein, um Kalorien zu verbrennen und die Fitness zu erhalten.

Krafttraining hat in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung erlebt – und das zu Recht: Neuere Untersuchungen zeigen nicht nur die schon bekannten positiven Effekte auf die Bekämpfung des Volksleidens Rückenschmerz, sondern ebenfalls positive Wirkungen für Diabetiker, Herz-Kreislauf-Patienten, Osteoporoseerkrankte und zur Sturzprophylaxe. Auch nach Sportverletzungen ist gezieltes Krafttraining unverzichtbar geworden; ebenso wie im Spitzensport.

Basis-Check

Krafttraining ist im Vergleich zu anderen Sportarten eine besonders sichere Art und Weise, sich fit zu halten. Denn Sportverletzungen sind die Ausnahme. Im Gegenteil: Krafttraining, das parallel zu anderen Sportarten betrieben wird, reduziert die Verletzungshäufigkeit in der jeweiligen Sportart. Trotz aller Vorteile von Krafttraining sollten einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Deshalb sollte bei Menschen mit Risiken und bei allen Einsteigern zu Beginn auf jeden Fall ein sportmedizinischer Basis-Check erfolgen.

Abwechslung schaffen

Grundsätzlich sollte kein isoliertes Krafttraining stattfinden: Aus psychologischer Perspektive ist das Schaffen von Abwechslung ebenso wichtig wie das Vermeiden von einseitiger Belastung aus orthopädischer Sicht. Damit das Krafttraining die volle gesundheitliche beziehungsweise leistungssteigernde Wirkung erzielt, sollten neben dem Krafttraining die Ausdauer, die Beweglichkeit und Koordination entwickelt werden. Sinnvoll ist ein Wechsel zwischen Übungen an Geräten und Übungen ohne Geräte mit dem eigenen Körpergewicht. Vor Beginn des Krafttrainings muss ein allgemeines Aufwärmen stattfinden, das mit einem Ausdauertraining verbunden werden kann. Es schließen sich spezielle Aufwärmübungen an. Ist beispielsweise Bankdrücken ein Haupttrainingsinhalt, sollten zur Vorbereitung der beteiligten Muskeln, Sehnen und Knorpel ein bis drei Aufwärmätze mit der Hantelstange ohne Zusatzlasten vorgeschaltet werden. Nach dem Hauptteil erfolgt das Cool-down.

Checkliste: Training im Fitnessstudio

- Krafttraining sollte auf der Basis von Leistungstests geplant werden.
- Zunächst sollte eine Technikschiung, dann eine Gewichtserhöhung erfolgen.
- Neue Übungen sind zunächst mit leichten Zusatzlasten durchzuführen.
- Statt einseitigem Krafttraining sollten abwechselnd Übungen an Geräten, mit Zusatzlasten und mit dem Körpergewicht durchgeführt werden.
- Schwachstellen, die durch vorherige Kraft- und Beweglichkeitstests erhoben wurden, sind zu fokussieren.
- Anfänger sollten mit Grundübungen auch ohne Zusatzlasten beginnen (Liegestütze, Kniebeugen, Sit-ups, Rückenübungen).
- Die Hauptmuskelgruppen (v. a. am Rumpf) müssen zu Beginn trainiert werden; ebenso die stabilisierenden Muskeln (z.B. Schulterblattfixatoren).
- Es müssen sowohl Agonisten als auch Antagonisten trainiert werden.
- Das Krafttraining sollte über die gesamte Gelenkbeweglichkeit stattfinden.
- Es sollten sowohl ein- als auch mehrgelenkige Bewegungen durchgeführt werden.
- Zu Beginn sind eher konzentrische Muskelkontraktionen, folgend – bei optimaler koordinativer Kontrolle – auch verstärkt exzentrische Muskelkontraktionen durchzuführen.
- Die Trainingshäufigkeit sollte ein- bis dreimal pro Woche betragen; grundsätzlich sollte zwischen den Trainingseinheiten ein Tag Pause liegen.
- Nach dem Krafttraining muss immer ein Abwärmen („Cool-down“) zur Beruhigung von psychologischen und physiologischen Variablen stattfinden.
- Auf die (wenigen) Grundübungen folgen speziellere Übungen (z.B. für kleinere Muskeln wie den M. Biceps).

Erst Anzahl, dann Intensität steigern

Um die richtigen Gewichte zu finden, sollte ein geeignetes Testverfahren gewählt werden, was in gut geführten Fitnessstudios Standard ist. Wichtig ist, zunächst nur wenige Übungen (6 bis 8) mit geringen Zusatzlasten zu absolvieren. Folgend sollte zunächst die Anzahl der Übungen (8 bis 12) erweitert und der Umfang von ein bis zwei Sätzen mit etwa 15 bis 20 Wiederholungen bei 40 bis 50 Prozent der Maximalkraft auf drei bis vier Sätze mit 60 bis 80 Prozent der Maximalkraft und 8 bis 12 Wiederholungen gesteigert werden. Erst folgend wird die Intensität gesteigert.

Wenn man das Training in der vorgenannten Form moderat steigert, ist die Gefahr von Fehl- und Überlastungen gering. Trotzdem sollte auch bei leichten Beschwerden sofort die Intensität verringert, im Einzelfall auch eine kurze Trainingspause eingelegt werden. Die folgenden Checklisten helfen, die Ausstattung und das Personal eines Fitnessstudios zu beurteilen und ein angemessenes Training zu gestalten.

Prof. Dr. Jürgen Freiwald M.A., Leiter des Arbeitsbereichs Bewegungswissenschaft der Bergischen Universität Wuppertal (Fachbereich Sportwissenschaft), seit 1996 Mitglied der GOTS

Impressum

Dieser Newsletter ist eine Publikation der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin für ihre Mitglieder und die Presse.

Herausgeber:

Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS)
Geschäftsstelle, c/o Maria Arbogast
Neuhausstr. 8
61440 Oberursel

Vereinsregister München, Eintragungsnr. VR 11752
USt.-ID-Nr. DE 248377844

Präsident:

Prof. Dr. med. Holger Schmitt
Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg
Schlierbacher Landstraße 200a
69118 Heidelberg

Redaktion:

Prof. Dr. Holger Schmitt, PD Dr. Martin Engelhardt,
Dr. Michael Krüger-Franke, Frank Wechsel,
Dr. Wolfgang Schillings

Pressestelle:

spomedis GmbH
Altonaer Poststr. 13a
D-22767 Hamburg
Tel. +49 (40) 85 19 24 - 3
E-Mail gots-presse@spomedis.de

Vorschau:

Im GOTS-Newsletter 12/2008 lesen Sie:
Verletzungen im Wintersport

Über die GOTS

Die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) ist der weltweit zweitgrößte Zusammenschluss von Sportorthopäden und Sporttraumatologen. Sie ist die erste Adresse in der **Versorgung von Sportverletzungen** und damit ein Garant für Seriosität, Kompetenz, Erfahrung sowie Beratungsstärke und Qualität in der sporttraumatologischen Versorgung.

In der GOTS sind über 800 der führenden Sportärzte im Bereich der **Orthopädie** und **Traumatologie** aus dem deutschsprachigen Raum zusammengeschlossen. Neben der Sicherstellung der kompetenten Versorgung sportverletzter Patienten setzt die GOTS qualitative Standards für deren Behandlung. Der Wissenstransfer und Gedankenaustausch findet auf dem jährlich in München stattfindenden **internationalen GOTS-Kongress** statt.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der GOTS ist die Ausbildung junger Ärztinnen und Ärzte in der orthopädisch-traumatologischen Sportmedizin. Dazu bietet die GOTS **Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen** in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie ein Fellowship-Programm in Europa und Asien an. Darüber hinaus ist die GOTS Herausgeber der Zeitschrift „**Sportorthopädie – Sporttraumatologie**“ und des GOTS-Manuals der Sporttraumatologie.

Die GOTS hat durch die Mitgliedschaft von Verbands- und Olympia-Ärzten einen intensiven Bezug zur **Hochleistungsmedizin**. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen vermitteln sie in dem jährlich stattfindenden Intensivkurs für Wettkampfmedizin.