

**GESUND&FIT**  
*Fitness-Wiedereinstieg*

**SANFTER  
EINSTIEG**

*Die besten  
Übungen finden  
Sie in gesund&fit  
am 7. Juni!*

**COMEBACK  
IM GYM**



Die Fitness-Tempel haben endlich wieder ihre Pforten geöffnet. **Personal Trainer Ulrich Steiner** verrät uns, wie der **sportliche Wiedereinstieg** am besten gelingt.

**A**m Mittwoch war es so weit: Nach der monatelangen, coronabedingten Pause öffneten auch die Fitnessstudios und Sportstätten wieder ihre Pforten. Grundsätzlich gilt dort die „3G-Regel“ (geimpft, getestet, genesen): Voraussetzung für die Nutzung dieser Einrichtungen ist, dass die Kunden entweder negativ auf das Coronavirus getestet sind, von einer Covid-Erkrankung genesen sind oder bereits eine Impfung erhalten haben (s. u.).

**Comeback, aber richtig.** Der Wiedereinstieg zur Fitness-Routine sollte allerdings behutsam erfolgen. Als Personal Trainer, Sportwissenschaftler und John

Harris-Fitness-Chef weiß Ulrich Steiner genau um die Risiken eines sportlichen Comebacks nach längerer Pause. Gerade in Zeiten von Corona und nach zahlreichen Lockdowns kämpfen viele Menschen mit Verletzungen, die auf eine zu schnelle Rückkehr zurückzuführen sind. Der Körper ist nach einer längeren Sport-Auszeit die hohen Trainingsbelastungen nicht mehr gewohnt und braucht deshalb einen langsamen, durchdachten Einstieg, um wieder in die alte Topform zu finden. „Man sollte darauf achten, das Trainingsvolumen speziell in den ersten Trainingseinheiten zu reduzieren. Ein besonderes Augenmerk nach der langen Pause sollte auf Mobilitätstraining und das Aufwärmen gelegt werden, damit das Verletzungsrisiko minimiert wird“, erklärt der Experte.

**Tipps.** Ein Trainingsplan hilft dabei, die Workouts wieder zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens zu machen. Der Personal Trainer verrät uns seine 6 Top-Tipps (s. re.) für Ihr sportliches Comeback – damit Sie sicher und unverletzt in Ihre alte Form zurückfinden!

## TIPPS FÜR DAS SPORT-COMEBACK

### REGELMÄSSIGKEIT & RUHE

Ein **Trainingsplan** hilft dabei, die Workouts wieder zu einem festen Bestandteil des Lebens zu machen. Sehr hilfreich beim Erreichen der Ziele ist es, **Trainingstage, feste Trainingszeiten**, aber auch **Ruhetage** einzuteilen. Gerade in den Pausen hat der Körper die Chance, zu regenerieren und sich auf das nächste Training vorzubereiten.

### ABWECHSLUNG

Nutzen Sie die Gelegenheit und versuchen Sie **neue Bewegungsabläufe, Übungen und neue Sportarten** in Ihr Training einfließen zu lassen. Beispielsweise kann man Yoga nutzen, um die Mobilität und Körperwahrnehmung zu verbessern. Durch die Abwechslung ist der aktive Bewegungsapparat vermehrt Reizen ausgesetzt und muss sich somit anpassen. So gewinnt man seine Leistungsfähigkeit wieder zurück.

### SANFTER START

Achten Sie darauf, das Trainingsvolumen in den ersten **Trainingseinheiten zu reduzieren**. Besonderes Augenmerk sollte auf **Mobilitätstraining** und das **Aufwärmen** gelegt werden, damit das Verletzungsrisiko minimiert wird.

### FEHLER KORRIGIEREN

Nach längeren Pausen können sich vor allem bei Kraft- und Bodyweight-Trainings **Fehler in der Übungsausführung** einschleichen. Der Einstieg nach der längeren Pause bietet sich ideal für eine Kontrolle der Trainingsform an, da mit weniger Widerstand ins Training gestartet wird. Am besten mit einem **Personal Trainer** zusammenarbeiten, der auf die saubere Ausführung achtet.

### KLEINE ETAPPEN

Damit man nicht gleich nach den ersten Trainingseinheiten durch etwaigen Leistungsverlust frustriert wird, ist es wichtig, sich **realistische Ziele** zu setzen.

**ULRICH STEINER**  
Sportwissenschaftler  
Personal Trainer und  
John Harris Fitness  
Cheftainer bei John Harris at

## RÜCKKEHR MIT COVID-REGELN

Personal Trainer Ulrich Steiner hat gemeinsam mit gesund&fit die besten Übungen für den Wiedereinstieg zusammengestellt (re.). **Alle Übungen finden Sie am 7. Juni im gesund&fit-Magazin!**

### ÜBERBLICK COVID-REGELN:

- Zutritt nur mit negativem Test, Genesungs- oder Impfnachweis.
- Im Eingangsbereich und in der Garderobe ist eine FFP2-Maske zu tragen.
- Gekürzte Öffnungszeiten: MO-FR 6.30 bis 22 Uhr SA, SO 9 bis 21 Uhr
- 20-m<sup>2</sup>-Regelung pro Person
- FFP2-Maskenpflicht für Mitarbeiter mit Kundenkontakt
- Stark verkürzte Reinigungsintervalle
- Hinweise auf Eigenverantwortung der Mitglieder bzgl. Reinigung der Griffe etc. der Geräte nach der Benutzung.
- Mindestabstand von 2 Metern
- Einhaltung des ausgearbeiteten Präventionskonzepts & Mitarbeiter-Schulung

**Alle Regeln im Detail finden Sie auf der Webseite des Gesundheitsministeriums.**



**RÜCKKEHR.** Die besten Übungen finden Sie am 7. Juni im gesund & fit-Magazin.

