

## Wichtige medizinische Hinweise

Bei den folgenden Beschwerden oder Hinweisen raten wir vom Training ohne vorherige medizinische Abklärung ab:

- Sie haben etwas am Herzen und ein Arzt/ eine Ärztin hat Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen
- Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung
- Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung
- Schwindel und Bewusstseinsverlust
- Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten
- Sie nehmen Medikamente gegen hohen Blutdruck, wegen eines Herz-oder Atemproblems ein

### Hinweise zum Krafttraining:

- Achten Sie bei allen Übungen auf eine gleichmäßige Atmung.
- In der Regel atmet man aus, wenn man einen Widerstand überwindet.
- Atmen Sie bei statischen Übungen, wie beispielsweise dem Unterarmstütz, gleichmäßig weiter.
- Führen Sie die Übungen anfangs nicht bis zur absoluten Erschöpfung aus.
- Bei einem regelmäßigen Training kann die Wiederholungsanzahl bis zur Ermüdung gesteigert werden. Achten Sie immer auf eine korrekte Ausführung.

### Hinweise zum Training der Beweglichkeit:

- Bei der Dehnung darf ein angenehmer Dehnungsschmerz spürbar sein.
- Dehnen Sie bei aktuellem Muskelkater nur leicht, ohne einen Dehnungsschmerz zu verursachen.