Ressort: Gesundheit

Umfrage: Jeder vierte Hobbysportler verzichtet auf Aufwärmübungen

Baierbrunn, 28.08.2014, 13:27 Uhr

GDN - Laut einer repräsentativen Umfrage verzichten 23,1 Prozent der sportlich aktiven Bundesbürger vor dem Training aus Zeitmangel auf Aufwärmübungen. Für fast zwei Drittel der Befragten komme ein solcher "Kaltstart" aber nicht in Frage, ergab die Umfrage im Auftrag des Gesundheitsmagazins "Apotheken Umschau".

Demnach wärmen sich diese Befragten vor dem eigentlichen Sport "immer sehr gründlich" auf, da durch entsprechende Übungen das Verletzungsrisiko deutlich reduziert werden könne. Besonders Personen, die bereits schmerzhafte Erfahrungen mit Sportverletzungen gemacht haben, würden diesen Ratschlag beherzigen. So ist in der Gruppe derjenigen, die sich in den letzten drei Jahren beim Sport verletzt haben, mit 72,2 Prozent der Anteil der Personen, die nur aufgewärmt trainieren, besonders hoch.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-40037/umfrage-jeder-vierte-hobbysportler-verzichtet-auf-aufwaermuebungen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619