JETZT BIS ZU
10.000 €
KAUF
PRÄMIE
IM AUTOHAUS
IHLE SICHERN!

Hyundai i20
KAUFPRÄMIE
bis zu 4.000 €

Hyundai i30
KAUFPRÄMIE
bis zu 5.000 €

Hyundai Tucson
KAUFPRÄMIE
bis zu 6.500 €

IONIQ Hybrid
KAUFPRÄMIE
bis zu 4.000 €

KONA Hybrid
KAUFPRÄMIE
bis zu 5.000 €

Santa Fe
KAUFPRÄMIE
bis zu 10.000 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert: 7,8-4,1; CO_2-Emission kombiniert: 180-97 g/km; Effizienzklasse: E-A+. Die angegebenen Verbrauchs- und CO_2-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit*

* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannen- und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Scheckheft). 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde.

5 Jahre Garantie ohne Kilometerlimit* | 8 Jahre Batterie Garantie**

* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie, 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft.** Ohne Aufpreis: 8 Jahre oder bis zu 200.000 km Garantie für die Hochvolt-Batterie, je nachdem, was zuerst eintritt (2 Jahre für die Starter-Batterie ohne Kilometerlimit), sowie 8 Jahre Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannen- und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Scheckheft). Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen. Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunden verkauft wurde.

Autohaus Ihle
Auto-Haus Ihle GmbH
Am Gewerbepark 21, 06632 Freyburg
Tel.: 034464-36340
HYUNDAI

WochenSpiegel

Die Wochenzeitung für Naumburg, Nebra und Umgebung

29. Jahrgang - Nr. 25 - 17. Juni 2020

Wochenspiegel-Verlags-Gesellschaft mbH & Co. KG | Salzstraße 1 | 06618 Naumburg Tel.: 03445/23 03 - 6

Dr. Hellweger: „Training fängt im Kopf an“

Lange mussten Sportler auf Training warten. Doch vor dem Start gibt es wichtige Dinge zu beachten. Chefarzt Dr. Andreas Hellweger gibt Auskunft.

Foto: Wolf-Eike Mardas

Von Wolf-Eike Mardas

Endlich wieder richtig Sport treiben – auf zum Joggen, Inlineskaten und ins Fitnessstudio!“ – so hört man es sowohl in Städten als auch auf dem Land gleichermaßen. Was im März ein abruptes Ende durch das sich schnell ausbreitende Coronavirus fand, soll nun schnell wieder aktiviert werden.

Doch kann ich da beginnen, wo ich vor drei, vier Monaten aufgehört habe? Muss ich etwas beachten? Wochenspiegel erkundigte sich bei Dr. Andreas Hellweger, Chefarzt der Klinik für Sport- und Unfallchirurgie in der Asklepios Klinik Weißenfels. „Nein, auf keinen Fall kann man wieder dort beginnen, wo man aufgehört hat, weil es zu gesundheitlichen Problemen führen kann und auch wird. Wer Ski läuft oder Motorrad fährt weiß, dass man es erst wieder trainieren muss. Die Koordination zu den Bewegungen ist verschwunden und auch der Muskelabbau hat begonnen“, so der Mediziner.

Hört man nicht auf diesen Hinweis und legt kraftvoll los, bekommt man schon in wenigen Stunden die Quittung. Es kommt zur Übersäuerung und der berühmte Muskelkater meldet sich. Noch schlimmer wird es, wenn es zu Meniskuseinrissen kommt oder gar zu Muskelfaserrissen, die sehr schmerzhaft sind. An einem Muskelfaserriss mit Einblutung hat man vier bis sechs Wochen und bei einem Muskelbündelriss bis zu drei Monate zu knabbern. Wie soll ich jetzt starten? Dr. Hellweger: „Hat man zum Beispiel drei Monate pausiert, so ist damit zu rechnen, dass es auch drei Monate dauert bis der damalige Leistungsstand erreicht ist. Hat jemand drei mal in der Woche trainiert, dann beginnt er oder sie mit zwei Trainingstagen in der Woche von 30 Minuten Dauer mit einem oder zwei Tagen Pause dazwischen. Man darf sich nicht zu viel zumuten und sollte, wie die Profis nach Verletzungen, langsam beginnen und sich wieder aufbauen. Wichtig ist es, dass vor dem Training keine Dehnungsübungen gemacht werden, sondern erst danach, wenn die Muskeln warm sind. Ich empfehle eine Pulsuhr zu nutzen und vom Ruhepuls in normalen Schritten eine Steigerung in den folgenden Trainingseinheiten durchzuführen, zum Beispiel Ruhepuls 60, zuerst auf 90, dann 120 usw. Der Trainingsplan, den man sich erstellt, sollte also Zeit, Strecke und Puls berücksichtigen.“