

Medienmitteilung

Bern, 24. März 2014 / mk

Grand-Prix Bern: Muskeltraining und Hüftprobleme

Trainings-Faux-pas: Wer mehr Kilometer zurücklegt, trainiert nicht unbedingt besser. Und falsche Lauf-Gewohnheiten können das Hüftgelenk stark beanspruchen.

Routinierte Läufer kommen irgendwann an die Grenze ihrer aeroben Leistungsfähigkeit. Gezieltes Intensivtraining (HIT) kann hier hilfreich sein. Beim zweiten Grand-Prix Symposium vom 26. März wird am Inselspital ausserdem über Laufen mit Hüfterkrankung gesprochen und darüber, wie richtiges Training Überbelastungen vermeiden kann.

Das Inselspital ist seit 2010 Medical Partner des Grand-Prix Bern. Auch dieses Jahr vermitteln Experten aus dem Spital an drei Symposien laufrelevantes Gesundheitswissen. Am letzten Anlass vom 23. April geht es um Sport-Ernährung und Hormone.

2. Symposium Grand-Prix Bern 2014

Mittwoch, 26. März 2014

Hörsaal Ettore Rossi, Kinderklinik. Zeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr.

„Schneller durch high intensive Training (HIT)“

Karin Strupler, Institut für Physiotherapie, Schwerpunkt Muskuloskelettal

„Laufen mit Erkrankungen des Hüftgelenks – Verletzungsrisiko und Verschleiss“

Dr. Frank Klenke, Universitätsklinik für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Karin Strupler, Dipl. Physiotherapeutin, Institut für Physiotherapie, 031 632 24 26 (9-12 Uhr)

Frank Klenke, Oberarzt Universitätsklinik für Orthopädie, 031 632 31 94 (9-11.30 Uhr)