

Emanuel Rößler, 31 Jahre

Seit ca. 8 Jahren bin ich aktiv im Sport tätig. Mein Ziel war und ist die Teilnahme an Meisterschaften. Durch gezieltes und regelmäßiges Muskeltraining war es mir möglich, meinen Körper so zu trainieren, dass ich erfolgreich an diversen Wettkämpfen teilgenommen habe.

Sport gehört inzwischen für mich zum täglichen Leben dazu wie das Zähneputzen.



„Vor meinem Trainingsstart“



2018 habe ich mich leider schwerwiegend an der Schulter verletzt. Die Diagnose: Bizepssehnenabriss. Für einen Sportler eine riesige Katastrophe. Ich dachte, das dies das Ende meiner Karriere ist.

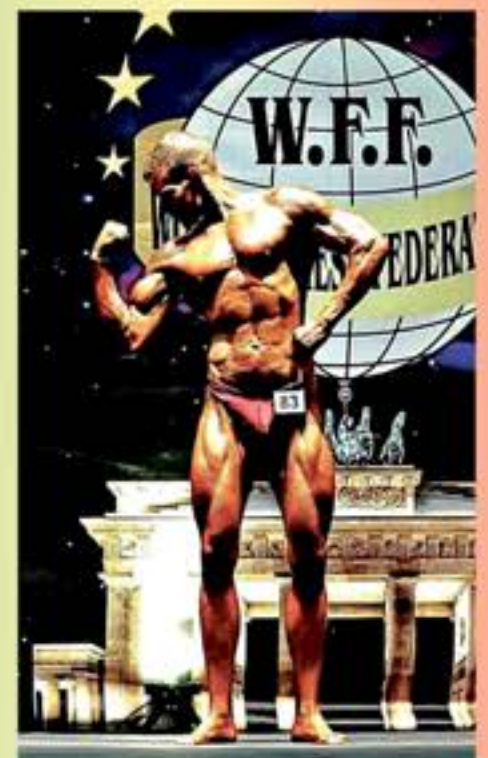
Ende November 2018

erfolgte die Operation bei einem Sportmediziner, der hervorragende Arbeit geleistet hat.



In der Genesungsphase begann in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Ärzten und Trainern ein langsames Aufbautraining. Die gesunde Körperseite habe ich weiter normal trainiert, denn 10% der Kraft werden auch auf die kranke Seite übertragen. Somit haben wir versucht den Muskelschwund der operierten Seite möglichst gering zu halten. 12 Wochen postoperativ durfte auf dieser Seite keine direkte Belastung erfolgen! Die extremen Folgen für mich waren offensichtlich!!

10 kg weniger Muskelmasse!



Mein Fazit:

2018 war für mich das schwierigste Jahr welches ich psychisch und physisch durchgemacht habe. Ich war oft am Rande der Verzweiflung - denn mein normaler Alltag war nicht mehr existent. Mein Sport hat mir sehr viel Halt gegeben und mich wieder zu dem gemacht was ich heute bin.

Außerdem formt Training nicht nur den Körper, sondern auch den Charakter!

Mein Motto:

„Schmerz ist vergänglich - Ruhm ist für die Ewigkeit.“

Jäger & Röbisch GmbH

Gebrauchtwagen
An- & Verkauf

Römhilder Str. 62
98646 Hildburghausen



Tel.: 0 36 85 / 70 06 68

Fax: 0 36 85 / 70 06 69

e-mail: info@jaeger-roebisch.de

TEILE