

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2020

Die Themen:

1. Wir haben geöffnet - trotz erweiterter Corona Maßnahmen
2. Gymnastik - fit bleiben in Corona-Zeiten
3. Krafttraining - warum es so wichtig ist!



Ein ganz besonderes Jahr geht zuende und wir wollen Ihnen noch einmal von Herzen danke sagen. Für Ihre Geduld, Ihre Treue und Ihre Unterstützung bei der Bewältigung der Herausforderungen, vor die uns dieses 2020 alle gestellt hat.

Bleiben Sie tapfer. Lassen Sie uns gemeinsam zuversichtlich nach vorn - in Richtung 2021 blicken. Auf dass es uns ein gutes Stück unserer Normalität zurückbringt, die wir im „Coronajahr“ 2020 vermisst, aber deshalb vielleicht umso mehr zu schätzen gelernt haben.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein heiteres, friedvolles Weihnachtsfest und einen gesunden Start in das neue Jahr!

Ihr **Physiopark Regensburg-Team**

1. Wir haben geöffnet

trotz erweiterter Corona Maßnahmen.

Wir sind für Sie da: die beschlossenen erweiterten Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehens führen nicht zur Schließung von Physiotherapie-Praxen. Sie erhalten weiterhin Ihre Behandlungen bei uns und natürlich geben wir dabei gut auf Sie und uns acht:

Unsere bewährten Schutzmaßnahmen

- Wir haben ausreichende Möglichkeiten zur Handdesinfektion
- Alle tragen Mundschutz! Wenn Sie keinen eigenen zur Verfügung haben, stellen wir einen Mundschutz zur Verfügung
- Wir desinfizieren alle Flächen, Therapieliegen, Handgriffe, Türklinken, Kugelschreiber ...
- Wir arbeiten in kleinen Teams, Sie haben keinen Kontakt zu anderen Patienten

Rufen Sie uns an: **0941/607158-0** (Gewerbepark) **0941/600963-0** (Arcaden) oder senden Sie uns eine [E-Mail](#)



Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:
[http://us2.forward-to-friend.com/forward?](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8a6f0f5b79&e=a6762b6707)

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8a6f0f5b79&e=a6762b6707](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8a6f0f5b79&e=a6762b6707)

2. Gymnastik - fit bleiben in Corona-Zeiten

Gymnastik mag als Begriff ein wenig aus der Mode gekommen sein, unter Gesundheitsaspekten ist sie jedoch nach wie vor hoch aktuell. Und gerade jetzt, wo wir uns im Spannungsfeld zwischen „Lockdowns“ und schlechtem Wetter befinden, sind Übungen mit Hanteln und „Eigengewicht“ geradezu ideal für daheim. Warum Gymnastik so gesund ist, bei welchen Beschwerden solch ein Training hilfreich ist und was Sie beachten sollten erfahren Sie hier.

Gymnastik hält beweglich und macht fit

Klassiker wie Kniebeugen oder Liegestütze können uns ordentlich ins Schwitzen bringen. Ärzte und Sportwissenschaftler schwören aber gleichermaßen auf diese Trainingsform und empfehlen sie für Personen jeden Alters. Gymnastik ist einfach auszuführen, benötigt überwiegend keine komplexen Hilfsmittel und beugt allerlei körperlichen Gebrechen vor.

Gymnastik – einfach, praktisch, vielseitig

Das Spektrum der Gymnastik ist breit. Sie kann auf den gesamten Körper abzielen oder nur auf bestimmte Bereiche. Während ein „Bauch-Beine-Po-Training“ einschlägige Problemzonen in den Fokus nimmt, behandeln andere Übungen z. B. explizit den Rücken, den Beckenboden oder kräftigen die Venen. Rückbildungsgymnastik hilft jungen Müttern während Aqua-Gymnastik sich als besonders gelenkschonend auszeichnet. Weitere Formen sind spezielle Skigymnastik, aber auch Aerobic, Pilates oder Yoga. Als medizinische Verordnung, also als ein definiertes Heilmittel, kommt die Krankengymnastik zur Anwendung, im Rahmen der Physiotherapie.

Gymnastik - das Multitalent

Beispielsweise werden Muskeln, die selten oder gar nicht beansprucht werden schlaff und verkürzen sich mit der Zeit. Dadurch lässt die Leistungsfähigkeit nach, was häufig zu Überlastungen und Verspannungen führt sowie Schmerzen nach sich zieht.

Durch Gymnastik lassen sich vernachlässigte Muskelgruppen gezielt stärken und wieder ein Gleichgewicht herstellen. Zusätzliches Dehnen lockert verspannte Muskeln und wirkt insgesamt entspannend. Fitte und lockere Muskeln bedeuten bessere Beweglichkeit. Spezielle Trainings zur Sturzprophylaxe im Alter sind hierfür ein gutes Beispiel.

Auch zum Ausdauersport bildet Gymnastik eine sinnvolle Ergänzung, denn Joggen, Radfahren und Nordic-Walking stärken in erster Linie das Herz-Kreislauf-System. Gymnastikübungen kräftigen und mobilisieren hingegen gezielt die Muskulatur.

Wer sollte Gymnastik betreiben?

Von den positiven Effekten kann man in jedem Alter profitieren. Möchten Sie sich lediglich ertüchtigen, um fit zu werden oder es zu bleiben, dann sollten Sie möglichst viele Muskelgruppen mit den Übungen erreichen. Sollen Beschwerden bekämpft werden, etwa im Rücken, dem Nacken, im Schulterbereich oder an den Knien, eignen sich Übungen, die gezielt auf diese Bereiche einwirken. Wenn Sie bisher wenig oder gar nicht trainieren, suchen Sie zunächst Ihren Arzt auf. Das gilt besonders, wenn Sie öfter Schmerzen an Rücken, Gelenken oder in den Beinen haben. Die Ursachen dafür sollten abgeklärt und ggf. auch Physiotherapie verordnet werden.

Der Arztbesuch sollte auch erfolgen, wenn z. B. eine Arthrose, entzündliche Gelenkrankheiten oder Muskelbeschwerden vorliegen. Art und Umfang der Gymnastik können mit ärztlichem Rat optimal abgestimmt werden.

Kann ich einfach mit Gymnastik loslegen?

Gymnastikübungen finden Sie z. B. im Internet, als Video, in Broschüren, Ratgebern oder Zeitschriften. Grundsätzlich spricht nichts dagegen, im heimischen Wohnzimmer zu trainieren. Anleitungen aus seriösen Quellen eignen sich gut zum Nachturnen.

Wählen Sie jedoch nicht gleich ein anspruchsvolles Aerobicprogramm, wenn Sie völlig untrainiert sind. Schmerzt es bei bestimmten Bewegungen oder ab einer gewissen Intensität, dann hören Sie damit auf. Setzen Sie Ihre Erwartungen und Ziele nicht zu hoch an. Bei Fortgeschrittenen wirken die Übungen vielleicht einfach, doch Ihre eigenen Muskeln geben diese Leistung möglicherweise noch nicht her. Führen Sie die Übungen so gut aus, wie Sie können. Kürzen Sie diese wenn nötig ab und führen Sie sie locker aus. Verletzungen drohen am ehesten, wenn Sie zu intensiv trainieren und sich überfordern. Wollen Sie sichergehen, dass Sie sich nicht doch aus Versehen schaden, holen Sie sich Rat. Auch im Pysiopark finden Sie dafür zuverlässige Ansprechpartner! Zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen laut Experten aus. Wie lange und ausgeprägt Sie trainieren, hängt von Ihrer Motivation und Ihrem Fitnesszustand ab.

2. Krafttraining - warum es so wichtig ist

Die Experten sind sich einig: Krafttraining ist genauso wichtig wie Ausdauersport. Die einfache Formel lautet: starke Muskeln, bessere Gesundheit.

Krafttraining mag zunächst eher nach harter Arbeit in einem Fitness-Studio klingen, mancher hat dabei vielleicht typische Bodybilder oder Leistungssportler vor Augen, die schwere Gewichte stemmen. Die Realität ist jedoch deutlich „harmloser“. Heutzutage steht weniger das Training an Geräten im Vordergrund, als vielmehr Gymnastik und spezielle Übungen, die natürliche Bewegungsabläufe nachbilden.

Krafttraining - was es bewirkt

In der Folge von Krafttraining baut der Körper Muskelmasse auf. Die sichtbare Auswirkung: der Körper wirkt straffer. Kraftsport hilft außerdem bei der Gewichtsreduktion - und das über eine erfreuliche „Mechanik“: einerseits wird Fett verbraucht und demgegenüber Muskelmasse aufgebaut. Muskeln wiederum benötigen mehr Energie für ihre Funktion. Und zwar sowohl wenn sie beansprucht werden als auch in Ruhe. Also sogar wenn Sie auf der Couch sitzen. Fazit: je mehr Muskelmasse, desto mehr Kalorien werden „verbrannt“.

Auch beim Ausdauersport wird Muskelmasse aufgebaut, jedoch weniger ausgeprägt. Ein Krafttraining wirkt sich stärkend und stabilisierend über die Muskulatur auf den gesamten Halteapparat aus. Bänder, Sehnen und Gelenke werden also ebenfalls unterstützt. Durch Kraftübungen lassen sich z. B. unter anderem Rückenschmerzen bekämpfen. Stürzen oder Osteoporose kann vorgebeugt/entgegengewirkt werden.

Kraftübungen: muss ich ins Fitnessstudio?

Ein Krafttraining ist wie gemacht für die regelmäßige Sporteinheit daheim - also ebenfalls gerade während der „Coronazeit“. Bequeme Kleidung, evtl. noch eine Gymnastikmatte und eine gute Übungsanleitung - mehr braucht es nicht. Die einzige Gefahr

besteht darin, Übungen nicht korrekt auszuführen oder sich zu überfordern. Bestehende Probleme wie beispielsweise Rückenschmerzen könnten dadurch verstärkt werden. Ist dies der Fall oder sind Sie unsicher, holen Sie ärztlichen Rat ein. Grundsätzlich sinnvoll ist die Beratung von fachkundiger Stelle immer. Das muss nicht im Fitnessstudio sein. Im Physiopark können Sie beispielsweise ebenfalls unter fachlich versierter Anleitung optimal trainieren, z. B. im Rahmen eines medizinischen Trainings.

Sie können sich beraten lassen, welches Krafttraining für Sie geeignet ist oder wie die Übungen korrekt auszuführen sind. Um Beschwerden zielgerichtet entgegenzuwirken reicht es manchmal aus, einzelne Muskelgruppen zu kräftigen. In anderen Fällen kommt ggf. das sogenannte „Funktionelle Training“ infrage. Dabei trainieren Sie in natürlichen Bewegungsabläufen und beanspruchen zahlreiche Muskelgruppen. Ziele können dann beispielsweise die Erleichterung alltäglicher Bewegungen oder die Vorbeugung von Stürzen oder Verletzungen sein.

Wie oft sollte ich trainieren?

Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche sind laut Experten angeraten, wenn Sie Muskeln aufbauen wollen. Um den Status Quo der eigenen Fitness zu erhalten, genügt sogar schon eine einzige Krafttrainingseinheit pro Woche. Bereits mit 15 bis 30 Minuten Training lässt sich dabei einiges erreichen. Es kommt nur darauf an, sich nicht zu überfordern. Ihr gesunder Ehrgeiz ist dann maßgeblich für Ihren persönlichen Erfolg. Erste Ergebnisse sind oft schnell sichtbar und befördern dann wiederum die eigene Motivation.

Möchten Sie mehr über die Vorteile eines optimal gestalteten Trainings wissen? Sprechen Sie uns gerne an!

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8a6f0f5b79&e=a6762b6707>