

DEIN GUIDE FÜR DAS TRAINING DER ZUKUNFT

DAS PROBLEM MIT CORONA

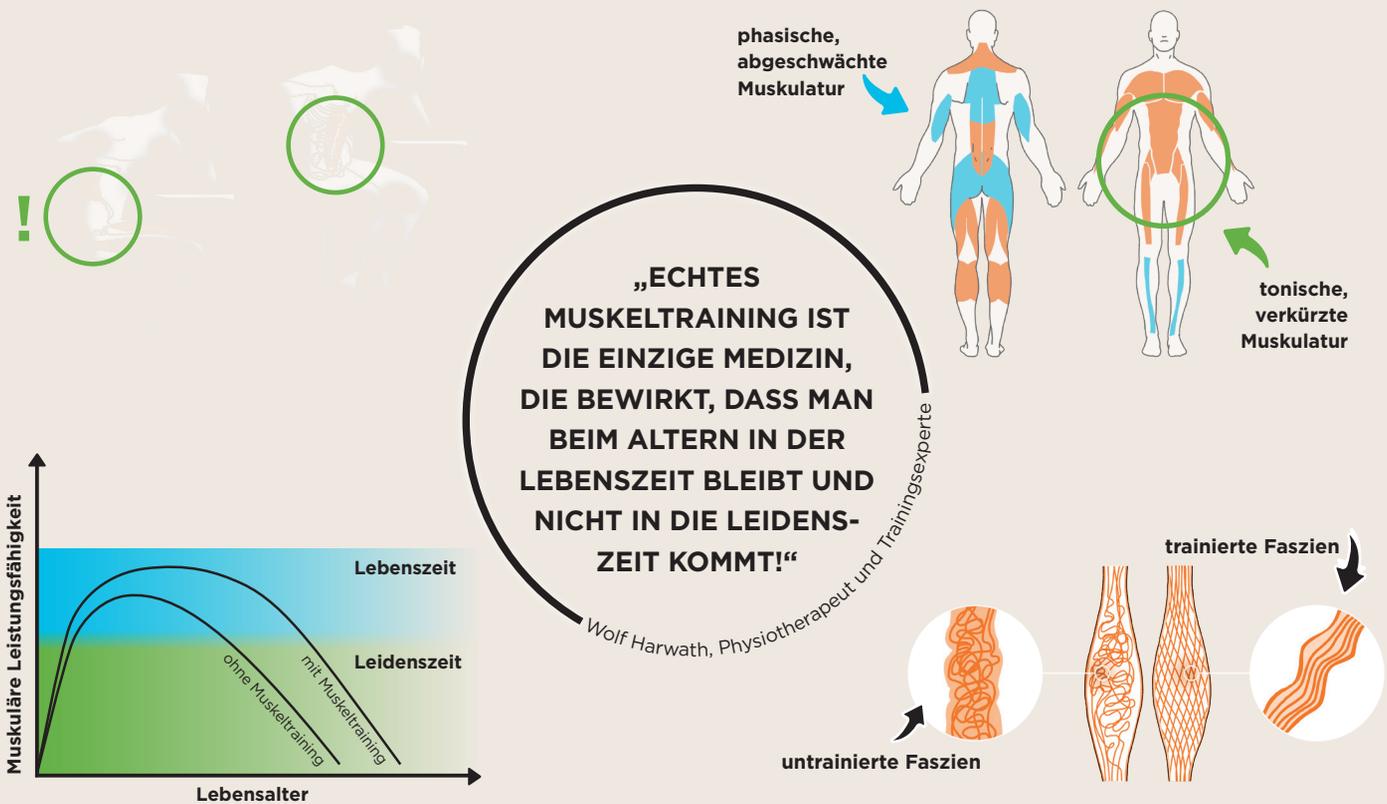
Homeoffice und Lockdown haben verheerende Auswirkungen auf unsere Gesundheit! Faszien verkleben, die Muskulatur verkürzt sich und das Immunsystem baut gravierend ab.

„Im Homeoffice potenzieren sich die Probleme. Die Menschen sitzen auf unpassenden Stühlen in gekrümmter Haltung und starren stundenlang in kleine Laptop-Bildschirme – Ergonomie Fehlanzeige!“, sagt Unternehmer und Physiotherapeut Wolf Harwath: Gleiches gilt für das Bewegungs- und Ernährungsverhalten in Corona-Zeiten. Zu wenig, zu einseitig, zu ungesund.

Studien belegen eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 5,5 kg!

Die Zeit, die wir sitzen, hat sich von 9 auf bis zu 13 Stunden am Tag erhöht!

Auch Trainingsmethoden, die in der Pandemie boomen, sind kein adäquater Ersatz für ein umfassendes Training in einem Studio: „Joggen ist für viele Menschen kontraproduktiv, weil oft die körperlichen Voraussetzungen fehlen, um wirklich gesund zu laufen. Online-Kurse von Fitness-Influencern kümmern sich meist mehr um den Sixpack als um die wahren Problemzonen.“



Nur wer regelmäßig Kraft und Beweglichkeit trainiert, kann den schleichenden Abbau so verlangsamen, dass im hohen Alter noch genug Reserven vorhanden sind, um ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen. „Schon in jungen Jahren zu beginnen, ist dabei entscheidend“, weiß Harwath. „Das ist wie das Einzahlen auf ein Rentenkonto: Je früher man anfängt, umso komfortabler und länger kann man am Ende davon zehren.“

Der Bewegungsmangel führt dazu, dass Faszien verkleben und unelastisch werden. Bei den Muskeln kommt hinzu, dass der Prozess der Sarkopenie aktuell freie Bahn hat. Hinter diesem Begriff verbirgt sich der mit fortschreitendem Alter zunehmende Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älteren Menschen.



P.T.Z. Betriebs GmbH & Co. KG

Am Markt 6 | 29640 Schneverdingen | info@physioaktiv-schneverdingen.de

05193 - 6006 | www.physioaktiv-schneverdingen.de

Lindere deine Beschwerden

Verbessere deine kognitive Leistungsfähigkeit

Aktiviere deine Myokine

DIE LÖSUNG NACH CORONA

Eine perfekt aufeinander abgestimmte Kombination aus Kraft- und Beweglichkeitsreizen, die Muskelverkürzungen und Verklebungen der Faszienstrukturen entgegenwirkt.

1 DER WOW-EFFEKT: LERNE DEINEN KÖRPER WIEDER „SPÜREN“

Sich langsam an das Training herantasten und den Körper auf die Belastung vorbereiten – so sieht der Start in den neuen Fitnessalltag aus. Nimm deinen eigenen Bewegungsapparat wahr und lockere die Muskulatur als auch die faszialen Strukturen. Statt dem klassischen Warm-up auf dem Crosstrainer steht ein Muskellängentraining auf dem Programm! Den Anfang machen gezielte Rückwärtsbewegungen, die den Körper aufrichten und die Grundmobilität wiederherstellen. So ergibt sich eine ideale Ausgangsbasis für ein effektives Krafttraining.



milon

4 DEIN FINALE: GEZIELTES BEWEGLICHKEITSTRaining

Am Ende jedes Trainings steht der Cool Down auf dem Programm. Ein individuell auf dich zugeschnittenes Beweglichkeitstraining geht gezielt auf deine Einschränkungen ein. Problem-bereiche werden so gelockert und mobilisiert. Und das zahlt sich aus: Schon nach kürzester Zeit wirst du kleine Erfolgsergebnisse und Soforteffekte wahrnehmen – und von Mal zu Mal noch motivierter ins neue Krafttraining starten.

MOTIVIERE DICH MIT KRAFT- UND BEWEGLICHKEITSÜBUNGEN

2

Durch die optimale Kombination aus der Kräftigung der abgeschwächten und dem Mobilisieren der verkürzten Muskelgruppen, bringst du deinen Körper schnell und sicher auf das „Vor-Corona“ Level. Schmerzen und Fehlhaltungen aus dem Alltag werden verringert, die Muskulatur effektiv aufgebaut und Spannungen wieder gelöst. Diese Kraft-Beweglichkeits-Übungen sind essenziell: Muskuläre Disbalancen im Körper können bei falscher Trainingsplanung zu Fehlbelastungen und sogar Schmerzen führen!



five

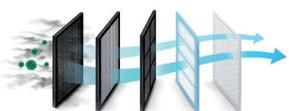
3 STARTE MIT NEUEN ZIELEN DURCH!

Ist deine Physiologie wieder hergestellt, kannst du jetzt das intensive Kraft- und Ausdauertraining gefahrlos wieder aufnehmen. Elektronisch gesteuerte Geräte helfen dir dabei, deine Ziele – ob Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder Schmerzreduktion, effektiv und nachhaltig umzusetzen. Der perfekt dosierte Trainings-Reiz ermöglicht ein maximales Wachstum deiner Muskulatur, während an nicht-elektronischen Geräten oft zu schwere oder leichte Widerstände gewählt werden. Zusätzlich zeigt dir das Life-Feedback am Gerätedisplay an, ob du die Übung richtig ausführst.

DIE KOMBI MACHT 'S:
KRAFT- UND
BEWEGLICHKEITS-
TRAINING

6 WOCHEN **GESUNDHEITS-
TRAINING + KÖRPERZUSAMMEN-
SETZUNGSANALYSE + CARDIOSCAN**
FÜR **99€*** *Für alle, die uns noch nicht
kennen. Aktionszeitraum:
20.10.-23.12.2021

BEI ABSCHLUSS EINER
MITGLIEDSCHAFT
ERHALTEN SIE
50% RABATT
AUF DAS VON IHNEN
GEWÄHLTE STARTPAKET.



Durch unsere Luftreiniger mit Hepa 14 bieten wir Ihnen ein Stück mehr Sicherheit.

P.T.Z. Betriebs GmbH & Co. KG

Am Markt 6 | 29640 Schneverdingen

info@physioaktiv-schneverdingen.de

☎ 05193 - 6006 | www.physioaktiv-schneverdingen.de