



„In unserer Praxis holen wir die Patienten dort ab, wo sie sich aufgrund ihrer körperlichen und gesundheitlichen Konstellation befinden und gleichen Defizite durch gezielte Übungen aus.“

FIT IN DEN SOMMER

MIT GERNOT SCHWEIZER

Die Sonnenstunden nehmen zu und bei den immer milder werdenden Temperaturen macht es Spaß, sich draußen zu bewegen. Dabei geht es allerdings nicht nur darum, die lang ersehnte Strandfigur zu erreichen oder die überschüssigen Kilos bis zum Sommer loszuwerden.

ES GEHT UM GESUNDHEIT

Gernot Schweizer, Physiotherapeut und Inhaber von „Schweizer Therapie & Training“, empfiehlt viel Bewegung in der freien Natur. Eine Kombination aus leichtem Ausdauer- und Krafttraining bringt den Stoffwechsel wieder in Gang, denn eine mangelnde Fitness wirkt sich auf die Belastbarkeit des Kreislaufs aus. Bewegungsmangel ist zudem die Ursache für viele Krankheiten, wie Gernot Schweizer täglich in seiner Praxis in Salzburg feststellen muss. „Oft werden fehlende Motivation und Zeitmangel als Hauptursache für Bewegungsmangel bei den Patienten

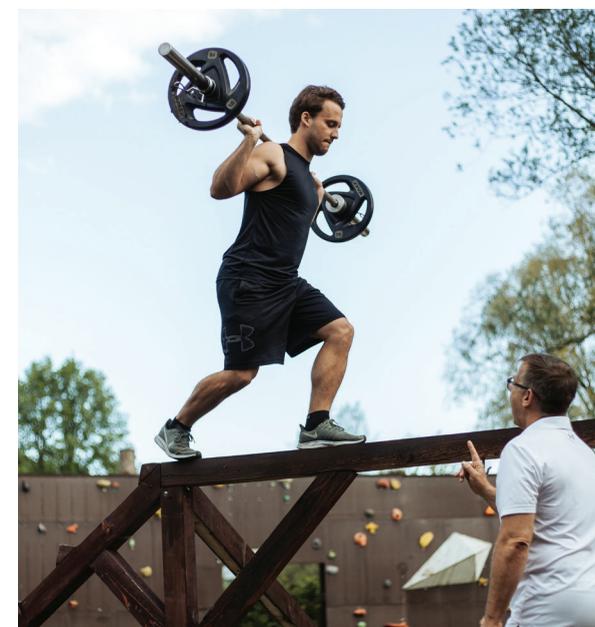
angegeben“, so Gernot Schweizer. Wenn man nicht regelmäßig Zeit für das Fitnessstudio aufbringen kann ist es sinnvoll, jeden Tag kleine Einheiten einzuplanen. Zwanzig bis dreißig Minuten in ein tägliches Krafttraining zu investieren bringt viele Vorteile, führt Gernot Schweizer aus. So werden durch den Muskelaufbau nicht nur der Bewegungsapparat und die Körperfunktionen gesteigert, das Training wirkt sich auch positiv auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt aus. Der Serotonin- und der Dopaminspiegel steigen und sorgen noch einige Stunden nach dem Training für ein gutes Wohlbefinden.

Regelmäßiges Krafttraining macht die Muskeln leistungsfähiger und erleichtert den Alltag. Krafttraining erhöht außerdem die Knochendichte, stärkt Sehnen und Bänder und macht sie resistenter gegenüber Belastungen und Verletzungen. Das Training für die Muskeln beansprucht gleichzeitig auch

den Stützapparat, starke Rumpfmuskeln stabilisieren den Körper und entlasten die Wirbelsäule. Auch Osteoporose, Bandscheibenvorfällen und Haltungsschäden kann man durch regelmäßiges Krafttraining vorbeugen. Außerdem unterstützt Krafttraining beim Fettabbau und trägt langfristig zu einem wohlgeformten Körper bei.

„Regelmäßiges Krafttraining macht die Muskeln leistungsfähiger und erleichtert den Alltag.“

„In unserer Praxis holen wir die Patienten dort ab, wo sie sich aufgrund ihrer körperlichen und gesundheitlichen Konstellation befinden“, erklärt Gernot Schweizer. „Wir gehen auf Defizite ein und gleichen diese durch gezielte Übungen aus. Es gibt keine Basisübungen, die für jeden gleich geeignet sind, aber grundsätzlich empfehlen wir Übungen, die den Rumpf und den Stützapparat stärken, wie klassische Bauchübungen, sogenannte Crunches.“ Die gute, alte Liege-



Fotos: © Schweizer Therapie & Training

stütze stärkt den gesamten Stützapparat und kann je nach Leistungsfähigkeit in verschiedenen Variationen, je nach Fähigkeit, ausgeführt werden. Gernot Schweizer zeigt hier, wie ein kurzes, aber effektives Training für Menschen mit wenig Zeit aussehen kann.

Regelmäßiges Krafttraining macht die Muskeln leistungsfähiger, erhöht die Knochendichte, stärkt Sehnen und Bänder und macht sie resistenter gegenüber Verletzungen.

READY, SET, GO!

BEVOR SIE VOLL MOTIVIERT STARTEN, HABEN WIR NOCH AUFWÄRMTIPPS UND TRAININGSKLASSIKER IM ÜBERBLICK FÜR SIE

Diese Übungen lassen sich im Garten, im Wald oder im Büro jederzeit und ohne Hilfsgeräte ausführen. Machen Sie je Übung (abwechselnd) drei bis vier Durchgänge mit jeweils so vielen Wiederholungen wie möglich. Dabei sollte die letzte Übung gerade noch korrekt ausgeführt werden können.

Vor dem Training sollten Sie mit einem allgemeinen Aufwärmprogramm beginnen. Dazu zählen zum Beispiel lockeres Einlaufen, oder je nach Lust und Laune Seitgalopp und Rückwärtslaufen – so wird der Körper sanft „wachgerüttelt“. Um auch Rumpf und Arme warm zu bekommen, können Sie anschließend zum Beispiel Schultern- und Armkreisen und den klassischen „Hampelmann“ ausführen. Zwischendurch immer wieder Schultern, Arme und Beine lockern und ausschütteln.



Fotos: © Schweizer Therapie & Training



EIN BELIEBTER KLASSIKER: **Liegestütz**

- Arme gestreckt
- Hände unter den Schultern positionieren
- Bauch und Gesäß sind in Spannung
- Füße hüftbreit auf den Zehenspitzen platzieren
- Schultern am Körper fixieren
- Tief gehen
- Arme beugen bis Brust oder Nase den Boden berühren
- Diese Endposition kurz halten
- Wieder hoch in die Ausgangsposition gehen

FÜR ANFÄNGER: **Liegestütz-Variante**

Eine einfachere Variante im Vergleich zur klassischen Liegestütz ist die Ausführung an Tisch, Baumstamm oder Ähnlichem. Hierbei gilt:

- Achten Sie auf Ihre Körperspannung während der gesamten Ausführung.
- Der Nacken verläuft in einer Linie zum Körper.



VOLLE KONZENTRATION BEI: **Kniebeugen**

- Aufrechter, breiter Stand
- Gesäß anspannen
- Bauchspannung aufbauen
- Bewegung wird über die Hüfte eingeleitet
- Knie beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind
- Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen stehen – Knie sollen weder nach außen noch nach innen fallen
- Nackenstellung in Verlängerung zum Rücken
- Blick ist nach vorne zum Boden gerichtet
- Die Hände zu den Ohren halten und die Ellenbogen sind in Verlängerung zu den Schultern
- Ziehen Sie die Schulter nicht nach oben. Achten Sie auf die Bauch- und Gesäßspannung während der Übungen

ÜBER GERNOT SCHWEIZER

Gernot Schweizer ist Physiotherapeut, Ausbilder, Vortragender und Keynote-Speaker zu Gesundheitsthemen. Der Trainer von Marcel Hirscher betreut in seiner Praxis „Schweizer Therapie & Training“ neben Weltklasseathleten auch Hobby-sportler und Rehabilitations-Patienten jeden Alters. In seiner Praxis wird bei persönlichen Gesundheitschecks auf körperliche Defizite und Bedürfnisse eingegangen und ein individueller Therapie- und Trainingsplan erarbeitet.

KONTAKT & INFORMATIONEN

SCHWEIZER THERAPIE & TRAINING
SCHWARZENBERGPROMENADE 22A
5026 SALZBURG
T +43 662 621 769
www.teamschweizer.at