



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- geeignete Sportarten sind insbesondere Wandern, Schwimmen, Aquafitness, Radfahren, Nordic Walking und Skilanglauf, da sie besonders gelenkschonend sind

Krafttraining

- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Einschluss möglichst vieler Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft bzw. Training mit dem eigenen Körpergewicht
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen (lieber mehrere Wiederholungen mit geringerem Gewicht – Vorsicht vor Überlastung!)
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten



Und natürlich gilt: viel trinken!

Unsere Gesundheitsport-Tipps:

- Bewegen Sie sich täglich, die Gelenke brauchen Bewegung!
- Vermeiden Sie Verletzungen, indem Sie sich gut aufwärmen und Belastungsgrenzen respektieren.
- Suchen Sie sich zu Beginn Übungen aus, die Ihnen leicht fallen. Auf diesen Übungen können Sie dann langsam aufbauen.
- Achten Sie darauf, dass die Belastung nicht zu einseitig ist und am besten der ganze Körper in das Training einbezogen wird. Schaffen Sie Ausgleich durch Entspannung.
- Wichtig ist, dass Sie beim Training schmerzfrei sind. Schonen Sie sich in Phasen, in denen die Beschwerden stärker sind.
- Verletzungen müssen ausreichend Zeit zur Heilung haben, bevor wieder mit dem Sport begonnen wird.

Ihr Gesundheitsport-Händler:



WIR SIND SPORT2000
GESUND
SPORT
BERATER

ARTHROSE VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



Was ist Arthrose?

Als Arthrose (Gelenkverschleiß) bezeichnet man den fortschreitenden, typischerweise altersbedingten Knorpelabbau in den Gelenken. Bei übermäßiger oder falscher Belastung kommt es zu Schmerzen im Gelenk und gegebenenfalls zu einer Gelenkversteifung. Auch durch Verletzungen oder angeborene Knorpeldefekte ist ein vermehrter Gelenkverschleiß möglich. Die Arthrose zählt zu den degenerativen Gelenkerkrankungen.



SPORT
2000

Die wichtigsten Risikofaktoren für Arthrose im Überblick

- Missverhältnis von Belastung und Belastbarkeit des Gelenkknorpels durch Fehlbelastung oder erblich bedingte Störung, z.B. X-Bein-Stellung oder Hüftgelenks-Fehlstellung
- alte Verletzungen, wie Knochenbrüche oder Kapsel-Band-Verletzungen
- Übergewicht (Adipositas)
- Gelenkentzündungen
- Stoffwechselstörungen wie Gicht, Diabetes mellitus oder Pseudogicht

Folgen einer Arthrose

- Deformierung und knotige Verdickung der betroffenen Gelenke
- Gelenkschmerzen
- Morgensteifigkeit
- Bewegungseinschränkung
- Entzündungsschübe



Mit einfachen Mitteln viel erreichen!

Tipps aus der Naturheilkunde bei Arthrose

- regelmäßige Bewegung der Gelenke zur Versorgung der Gelenkschmiere
- erhöhten Calcium- und Vitamin D-Bedarf decken, um Entzündungen einzudämmen
- Körpergewicht normalisieren (BMI < 25), um die Gelenke zu entlasten
- Verzehr von Knorpelschutzsubstanzen wie Gelatine, Grünlippmuschelextrakt, Prolin und Hagebuttenextrakt
- Wärme und Durchblutung fördern, z.B. durch Heublumenbad, Arnika, Rotöl, Rheumasalben, Teufelskralle, Rosmarin oder Beinwell

WUNDERMITTEL SPORT



Einer Arthrose lässt sich durch gezieltes Muskeltraining und regelmäßige Bewegung vorbeugen. Dies wirkt sich gleich doppelt positiv auf die Gelenke aus!

- verbesserte Versorgung der Gelenkschmiere mit Nährstoffen und somit erhöhter Gelenkschutz
- Verbesserung der Gelenkdurchblutung
- Stärkung der Muskulatur und damit Entlastung der Gelenke
- Reduzierung von Übergewicht, das die Gelenke belastet
- Erhalt der Mobilität
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit

Bewegen Sie sich regelmäßig und gelenkschonend, ohne sich dabei zu überlasten!

Übermäßige Bewegung kann dem Gelenk schaden – damit ein Gelenk gut funktioniert, muss es dennoch regelmäßig bewegt werden. Denn nur dann wird der Gelenkknorpel ausreichend über die Gelenkschmiere mit Nährstoffen versorgt. Meiden Sie jedoch gelenküberlastende Alltagssituationen und Sportarten.