

FITNESS zeitung



Immunsystem

«kräftiger» Schutz gegen
Krankheiten

Seite 10

**eGym -
das Erfolgs-
training**

IDIAG Rückentage

Lassen Sie ihren Rücken testen

Seite 32

Rückenschmerzen

Kraft aus der Tiefe

Seite 24

Kraftvoll ins Alter

Sechzig ist das neue Fünfzig

Seite 18/19

Impressionen aus dem max



Fitness



GroupFitness



Empfang / Bistro



Rückentherapiecenter



Wellness-Aussenbereich



Physiotherapie



eGym



Sauna

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Älter werden geht uns alle an	5
Der Nutzen von Krafttraining – Muskeln als Basis der Bewegung	6
Kraft – das Fundament unserer Gesundheit	7
max-Fitness und Gesundheit – gut betreut Ziele erreichen	8
Immunabwehr – «kräftiger» Schutz gegen Krankheiten	10
Herz-, Kreislauf – wer rastet, der rostet	11
max-eGym – erfolgsorientiertes Krafttraining	12
Koordination – Sicherheit durch Kraft und Stabilität	14
Beweglichkeit – das Muskellängentraining	15
Diabetes – Bewegung und Krafttraining	16
Übergewicht – Muskeln statt Fett	17
Kraftvoll ins Alter – Sechzig ist das neue Fünzig	18
Arthrose – schmerzfreie Gelenke durch Bewegung	20
Osteoporose – Krafttraining für starke Knochen	21
max-Physiotherapie – Kraft, Beweglichkeit und Koordination	22
Rückenschmerzen – Kraft aus der Tiefe	24
Medi Mouse – Rückenanalyse	25
max-Rückentherapiecenter – Kraft und Stabilität	26
max-GroupFitness – Kraft, Ausdauer und Entspannung	28
max-Wellness – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele	29
max-BGM – betriebliches Gesundheits-Management	30
Allgemeine Infos – alles was Sie müssen	31



Impressum

Herausgeber / Redaktion

max fit&well ag, Bleienbachstrasse 15, 4900 Langenthal, Telefon 062 922 52 52
info@maxfit.ch, www.maxfit.ch / **Texte** Roli Brand

Druck

Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal, Telefon 062 919 15 15
info@merkurdruck.ch, www.merkurdruck.ch



max – Das Kompetenz-Zentrum

Qualität im Fitness und der Physiotherapie. Wir begleiten, betreuen und unterstützen Patienten wie Kunden bei Ihren täglichen gesundheitsspezifischen und individuellen Herausforderungen.

Das max-Kompetenz-Zentrum verfügt über einen Fitnessbereich mit 120 Trainingsstationen, zwei Kursräumen, einen Wellnessbereich mit Terrasse, das Rückentherapiecenter Dr. Wolff sowie eine moderne Physiotherapie. Ein gut ausgebildetes Team aus Physiotherapeuten, Fitness-Instruktorinnen und anderen Spezialisten kümmert sich um Ihr Wohl - so angenehm anders.

Ihr Kompetenz-Zentrum in Langenthal

max-Physiotherapie
Bleienbachstrasse 15
4900 Langenthal
062 531 40 20

- Physiotherapie
- Medizinische Trainings-Therapie
- Sportphysiotherapie
- Massage
- Rückentherapiecenter Dr. Wolff
- Rückenmessung Medi Mouse
- Schmerztherapie
- Manuelle Therapie

Gemeinsam mit Erfahrung und Qualität

Mit der Physiotherapie Barbara Meyer-Kohler und dem Therapiewerk besteht eine nähere Zusammenarbeit mit der max-Physiotherapie. Vom facettenreichen Erfahrungsschatz der drei Praxen mit ihren vielfältig qualifizierten Therapeuten können alle profitieren. Die Zusammenarbeit beschränkt sie sich vorerst auf die Medizinische Trainings-Therapie (MTT), wird aber weiter intensiviert. MTT kann wie die normale Physiotherapie, vom Arzt verordnet werden und wird von Krankenkassen übernommen. Mangelnde Bewegung in Alltag und Beruf kann zahlreiche Probleme hervorbringen. Wer den ganzen Tag viel sitzt, soll sich in seiner Freizeit bewegen. Bewegung ist Heilung und die Basis der Bewegung ist Kraft. Umso mehr wird die Zusammenarbeit dazu genutzt, das Bewusstsein und die Eigenverantwortung der Kunden sowie Patienten zu fördern und diesen eine verbesserte Behandlung zu bieten.

Unsere Physiotherapie-Partner in Langenthal

**Physiotherapie
Barbara Meyer-Kohler**
Ringstrasse 31
062 922 14 71

Therapiewerk
Bleienbachstrasse
26 I 062 922 17 50

**Kinderphysiotherapie
Suzanne Bocherens**
Bleienbachstrasse 15
079 653 30 81

Massagen

Roger Schütz
079 724 65 47

Gabi Kinsbergen
079 765 08 36

Vorwort – Älter werden geht uns alle an

Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt seit Jahrzehnten kontinuierlich an. Das Altern ist gekennzeichnet von einer natürlichen Abnahme der Kräfte und Leistungsfähigkeit sowie einer Zunahme chronischer, körperlicher Beschwerden. Dies läuft von Person zu Person unterschiedlich ab. Dabei spielt das Alter selbst, die organische Leistungsfähigkeit, die krankheits- oder unfallbedingte Vorgeschichte, der allgemeine Lebenswandel, aber auch die sportliche Vergangenheit eine Rolle. Es ist davon auszugehen, dass ein älterer Mensch, der zeit seines Lebens körperlich aktiv war, über ein besseres psychophysisches Fundament aufweist, als eine inaktive Person gleichen Alters.

Im Sommer 2019 ist mir auf einem steilen Wanderweg ein älterer Herr begegnet. Nachdem wir ein bisschen ins Gespräch gekommen waren, erzählte er mir, dass er mind. drei Mal pro Woche zwei bis drei Stunden Wandern gehe, auf eine gesunde Ernährung achte, jeden Morgen eine kalte Dusche nehme und anschliessend eine halbe Stunde Kraftübungen absolviere. Auf meine Frage, wie alt er denn sein, antwortete er: «94.» Bei dieser Begegnung war ich selber etwas mehr als halb so alt wie meine neue Bekanntschaft. Mir stellten sich die Fragen: Wie möchte ich meine zweite Lebenshälfte verbringen? Wäre es nicht toll, noch so lange auf diese Art unterwegs sein zu dürfen wie er?

Sollte es nicht zum Lebensinhalt werden, alles dafür zu tun, so lange wie möglich körperlich und geistig fit zu bleiben?

Ernährungsbedingte Krankheiten, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ II, Rückenprobleme, etc. infolge Bewegungsarmut, Überforderung und falschen Ernährungsgewohnheiten nehmen immer mehr zu. Davon sind auch schon jüngere Menschen betroffen. Es gibt Krankheiten und Unfälle, welche wir leider nicht verhindern oder steuern können. Diese mal ausgenommen, haben wir es selber in den Händen, wie wir älter werden. Wichtig ist, das wir schon jetzt etwas dafür tun: gesunde Ernährung, genügend Bewegung, ausreichend Schlaf, etc.

Wenn wir die natürlichen Abbauprozesse des Körpers ausser Acht lassen, sind Fitness und Gesundheit eigentlich altersunabhängig. Schon in jungen Jahren legen wir unser

Fundament für später und dieses später, kann im besten Fall noch eine sehr lange Zeit sein. Erneut stellt sich die Frage, wie wir diese Zeit verbringen wollen. Entscheidend ist, dass es nie zu spät ist, etwas für sich zu tun. Auch wer die meiste Zeit des Lebens eher inaktiv war, kann in späteren Jahren mit einem zielgerichteten, den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepassten Fitness-, Kraft- und Bewegungsprogramm seine Mobilität, Vitalität, Gesundheit und damit auch Lebensqualität nachhaltig verbessern.

In unserer zweiten Fitness-Zeitung stellen wir die Themen Alter und Kraft in den Fokus. Auf Grund der oben erwähnten Abbauprozesse, welche schon in jungen Jahren beginnen, legen wir uns auf keine Zahlen fest. Denn 50, 60 oder auch 75 sind nichts anderes als eben genau das: Zahlen. Denken wir nur an meine Begegnung mit dem 94-jährigen Wanderer zurück. Älter werden fängt schon heute an und es ist nie zu spät, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. «Den grössten Teil des Lebens opfern wir unsere Gesundheit um Geld zu verdienen. Danach opfern wir unser Geld um die Gesundheit wieder zu erlangen.» (Voltaire)

Blibet gsund

Roli Brand

15 Jahre max-Fitness- und Gesundheitscenter



Der Nutzen von Krafttraining – Muskeln als Basis der Bewegung

«Ausdauer», lautet zumeist die Antwort auf die Frage, welches Training das Wichtigste sei, das Ausdauer- oder das Krafttraining? Ohne das Ausdauertraining in seinem Wert schmälern zu wollen, wird das Krafttraining in seinem Wert völlig unterschätzt.

»Der Bewegungsmangel ist inzwischen so groß geworden, dass er alleine durch Bewegung nicht mehr kompensiert werden kann, sondern nur durch ein zeitoptimiertes Training ausgleichbar ist“, sagt Andreas Bredenkamp* und räumt auch gleich mit dem Irrglauben auf, Herz-Kreislauf-Training sei das beste Gesundheitstraining. »Wenn der Muskel keine Leistung einfordert, ist das Herz ohne Arbeit. Ich empfehle deshalb Muskeltraining zur Stärkung der Gesundheit. Muskeltraining ist für mich der beste Schutz vor dem Altwerden“.

Der Muskel ist das Erfolgsorgan. Aus leistungsphysiologischer Sicht dient das Herz den Muskeln lediglich als Energielieferant. Je schwächer der Muskel, umso weniger Energie wird benötigt und umso schwächer wird auch das Herz. Kurz gesagt: Ohne Muskeln keine Bewegung, ohne Bewegung kein gesundes und leistungsfähiges Herz.

Muskeln schützen und schonen

Starke Muskeln verbessern die Haltung. Wenn die so genannte Haltungsschwäche

die Ursache für die Mehrzahl der Rückenprobleme darstellt, so ist das halt eben nichts anderes als eine Schwäche der Muskulatur. Nur kräftige Muskeln puffern die Stöße auf die Bandscheiben im Alltag und stützen die Wirbelsäule in ihrer physiologischen Form. Der Muskel schützt und schont die Gelenke. Je schwächer der Muskel, umso größer wird das Spiel im Gelenk. Nur ein starker Muskel umspannt das Gelenk und hält es fest zusammen. Durch das geringe Spiel im Gelenk wird der Verschleiß vermindert und die Gelenke bleiben gesund. Gesunde und leistungsfähige Gelenke sind die Voraussetzung für schmerzfreies Bewegen.

Ausreichende Bewegung wiederum sorgt für ein gesundes und leistungsfähiges Herz.

Muskularbeit erhöht die Knochendichte. Ohne den Zug der Muskeln fehlt den Knochen der Auftrag, ihre Dichte zu erhöhen. Sie werden spröde und brüchig. Damit schützen starke Muskeln nicht nur die Gelenke, sondern sie fördern und erhalten auch die Knochenstruktur. Eine kräftige Muskulatur verbessert die Koordination. So wird durch

kräftige Muskeln die Trittsicherheit erhöht und Unfälle reduziert. Dass Menschen mit einer höheren Bein kraft statistisch gesehen älter werden, ist auf diesen Umstand zurückzuführen, denn insbesondere Oberschenkelhalsbrüche stellen für Menschen in hohem Alter ein ernstzunehmendes Risiko dar.

Muskeln beugen Übergewicht vor

Muskeln beugen dem Übergewicht vor, denn der Muskel benötigt Energie. Ob die Muskeln gebraucht werden oder nicht, ein Kilo Muskulatur benötigt am Tag als Faustregel 100 kcal. Weil die Menschen mit zunehmendem Alter an Muskulatur verlieren, sinkt ihr Grundumsatz, so dass die zugeführten Kalorien als Körperfett gespeichert werden. Ein starkes und leistungsfähiges Muskelkorsett ist daher der beste Schutz gegen Fettleibigkeit.

Sind Sie immer noch sicher, dass das Ausdauertraining das wichtigste Training ist für einen Menschen, der älter wird? Belassen wir das Ausdauertraining in seinem Wert, aber werten wir doch daneben das Krafttraining kräftig auf.

**Vorträge mit
Andreas
Bredenkamp**
ab 2021

*Sport- und Ernährungswissenschaftler und Buchautor

Kraft – das Fundament unserer Gesundheit

Ohne Muskeln wären wir am Morgen nicht einmal in der Lage aus dem Bett zu kommen. Bereits ab dem 30. Lebensjahr geht unsere Kraftleistung zurück. Dies kann sich im Alltag und Beruf negativ bemerkbar machen.

Bis zum 80. Lebensjahr verlieren wir gegen 50% unserer Kraftleistung. Besonders stark vom Abbau betroffen ist die sogenannte Schnellkraft. Diese entscheidet insbesondere im fortgeschrittenen Alter über «Sturz oder nicht Sturz» und einer eventuell daraus resultierenden Verletzung. Grundsätzlich gilt: je mehr Muskelmasse vorhanden ist, desto mehr Kraft kann daraus entwickelt werden.

Vom Kraftabbau ist vor allem die untere Körperhälfte, d.h. die Kraft in den Beinen betroffen. Dies beeinflusst das tägliche Leben massiv, da die Beine bei nahezu jeder Aktivität mitbeteiligt sind. Der Kraftverlust lässt sich aber nicht nur mit dem natürlichen, biologischen Abbauprozess erklären. Auch mangelnde Bewegung und anhaltend sitzende Tätigkeiten haben Einfluss auf den Zu-



stand der Muskulatur. Unser Körper arbeitet äusserst ökonomisch: Wenn die Muskulatur nicht gebraucht wird, bildet sie sich zurück. Je mehr Sie diese brauchen, desto mehr baut sie sich auf.

Erhalt und Aufbau der Muskelmasse

Ein regelmässiges, über die alltäglichen Belastungen hinausgehendes Krafttraining hat für Ihre Muskelmasse und Ihr Kraftpotential eine enorme Bedeutung. Der Aufbau und die Erhaltung der Muskelkraft hat eine zentrale Rolle in Hinsicht auf Ihre Lebensqualität. Bereits verloren geglaubte Fähigkeiten werden mit gezieltem Krafttraining wieder möglich. Durch ein gezieltes und moderates Krafttraining kann die Kraftleistung auch in hohem Alter noch erheblich verbessert werden. Ein vielfältiges körperliches Training spielt für den Erhalt der Muskelmasse eine grosse Rolle. Krafttraining wirkt degenerativen Prozessen des Alterns entgegen, indem durch entsprechende Trainingsreize der Verlust an Muskelmasse gestoppt und dieselbe sogar aufgebaut wird.

Positive Auswirkungen des Krafttrainings

- Verringerung des Muskelmasseverlustes sowie Muskelaufbau
- Steigerung der Kraftleistung
- Muskuläre Sicherung der Gelenke
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Grössere Bewegungssicherheit
- Schutz vor degenerativen Verschleisserscheinungen
- Linderung oder Vorbeugung orthopädischer Beschwerden
- Erhöhung der Knochendichte
- Kräftigung des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Verbesserung des Stoffwechsels

Unser Angebot

- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- eGym allgemeine Fitness
- eGym Muskelaufbau
- Kinesis
- Koordination
- Betreuung und Trainingsplanung
- Rückentrainingsgeräte
- Funktionelles Training
- Kraftmessungen



max-Fitness und Gesundheit – gut betreut Ziele erreichen

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining ist die Bezeichnung für ein ausgewogenes Training in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Fitnessstraining ist also nicht gleich Fitnessstraining.

Gesundheitlich vorbeugen

Viele Menschen haben heute eine vorwiegend sitzende Tätigkeit am Computer und sind keiner besonderen körperlichen Belastung mehr ausgesetzt. Auch in der Freizeit kommen viele Menschen nicht mehr zu ausreichend Bewegung - die Muskulatur «verkümmert». Der Anteil an Muskulatur sinkt, der Körperfettanteil steigt. Muskelschwächen und Dysbalancen machen sich in Gelenkschmerzen oder Wirbelsäulenerkrankungen bemerkbar. Die Motivation für ein gesundheitsorientiertes Fitness-, bzw. Krafttraining liegt meist eher «rehabilitativ», d.h. wenn die Probleme schon da sind. Das Ziel ist dann die Reduzierung von Schmerzen sowie die Wiedererlangung der Kraft und damit der Belastbarkeit und Lebensqualität. Besser ist es daher, das Training bereits präventiv zu absolvieren und damit gesundheitlich vorzubeugen.

Gesundheitlich vorbeugen

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining umfasst die Bereiche Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Sie erhöhen

dadurch Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Beruf, Sport und Alltag. Sie stärken ihre Muskeln, Knochen, Gelenke, den Rücken sowie das Immun- und das Herzkreislaufsystem. Regelmässiges Koordinationstraining verbessert Ihr Gleichgewicht und Ihre Reaktionsfähigkeiten. Ausdauertraining reguliert Ihr Körpergewicht, den Herzschlag und beeinflusst positiv den Blutdruck. Sie verbessern Ihren Stoffwechsel und werden vitaler. Dies führt Sie zu einer höheren Lebensqualität, besserer Gesundheit und mehr Leistungsfähigkeit in Beruf, Sport und Alltag.

Vielfältigkeit und Betreuung

So verschieden die individuellen Ziele und Bedürfnisse auch sind, so vielfältig, unterschiedlich und ausgewogen ist der max-Trainingsbereich ausgerüstet. Abwechslung macht das Training spannender und effizienter. Die grosse Auswahl an Trainingsmöglichkeiten sowie eine schier unbegrenzte Übungsvielfalt garantieren, dass es Ihnen nie langweilig wird und Sie ihre Ziele auch wirklich erreichen können. Der netteste Gerä-

Vorteile des gesundheitsorientierten Fitnessstrainings:

- Stärkung des Herz – Kreislauf-, Nerven- und Immunsystems
- Ökonomisierung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz
- Kräftigung der Stütz- und Haltungsmuskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Gewichtsregulierung
- Vorbeugung gegen gewichtsbedingte Krankheiten
- Steigerung der Leistungsfähigkeit in Alltag, Beruf und Sport
- Abbau von Stress und Förderung der Entspannung
- Schnellere Genesung nach Verletzungen und Krankheiten
- Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Entgegenwirken von Rückenproblemen
- Unterstützung des Knochenaufbaus
- Erhöhung der Eigenaktivität und Mobilität im Alter

tepark hilft Ihnen nichts, wenn keine Betreuung und keine Trainingsplanung vorhanden sind - unabhängig davon wie Ihr Ziel oder Ihre Bedürfnisse aussehen.

max Fitnesscenter - so angenehm anders

Im max finden Sie nahezu alles, was Sie dazu benötigen, um Ihre Kraft, Fitness, Gesundheit, Mobilität, Leistungsfähigkeit und somit natürlich ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen – unabhängig Ihres Alters oder Ihres aktuellen Formstandes: gesundheits- und zielorientiertes Fitnesstraining, lösungsorientierte Physiotherapie, Rückentherapiecenter Dr. Wolff, eGym-Trainings-Zirkel, Kurse, Wellness, Massage, Ernährungscoaching und vieles mehr.

Fitnesstraining als gezielte Gesundheitsförderung

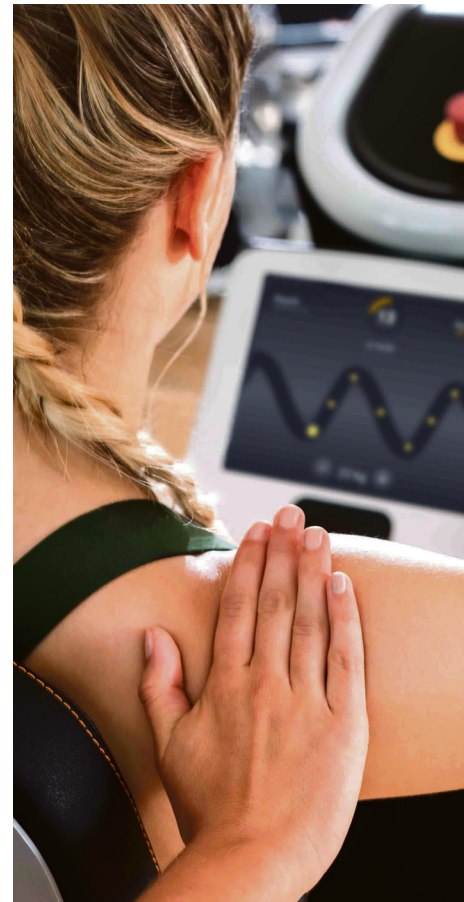
Es geht für uns nicht zuletzt auch darum, Menschen zu mehr Aktivität und Bewegung aufzufordern sowie das Bewusstsein zu fördern, dass jeder selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist. Selbst im Falle einer nicht durch ungesunden Lebenswandel ausgelöste Krankheit oder eines Unfalles, gibt es Möglichkeiten seinen aktuellen «Zustand» zu verbessern. Als Fitnesscenter, welches sämtliche Ansprüche betreffend Qualität, Betreuung, Infrastruktur, Hygiene, Angebot sowie Ausbildung und Wissen der Mitarbeiter zu erfüllen versucht, bieten wir dafür die besten Voraussetzungen.

Gerade bei Einsteigern, bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen, jungen Leuten im Wachstum oder auch Älteren ist eine gute Betreuung und «Begleitung» wichtig. Auf dem Fussballplatz grätscht Ihnen Ihr Gegenspieler in die Beine und das Knie ist Geschichte. Beim Marathon machen Sie einen Fehltritt und die Bänder sind kaputt. So etwas geschieht Ihnen beim Fitnesstraining nicht. Dort trainieren Sie sich Beschwerden

über längere Zeit hinweg an. Eine falsche Übungsausführung, zu viel Gewicht, eine falsche Haltung, zu viel Schwung, eine Übung welche für Sie nicht geeignet ist, etc. Deswegen wird Ihnen kaum ein Knie sofort kaputt gehen oder ein Band reißen. Was sich heute noch ganz gut anfühlt, kann sich langfristig übel auswirken - daher ist Betreuung wichtig.

Die Frage ist nicht, was den Menschen krank macht, sondern was ihn gesund erhält.

Gut ausgebildete Instruktoren und Physiotherapeuten stehen Ihnen bei der Trainingsplanung sowie der richtigen Übungsausführung zur Seite. Regelmässige Trainingsplananpassungen sorgen dafür, dass sie Fortschritte erzielen können. Doch auch damit ist der Erfolg noch nicht garantiert. Natürlich müssen Sie auch eine grosse Portion Eigenmotivation mitbringen. D.h. es ist wichtig, dass Sie wissen, was genau sie erreichen möchten. Nur so können wir Sie entsprechend planen und Sie weiterbringen.





Immunabwehr – «kräftiger» Schutz gegen Krankheiten

Krafttraining stärkt nicht nur das Immunsystem und erhöht die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Erkrankungen und Infekte, sondern hat zudem auch positive Effekte auf allfällig bestehende Vorerkrankungen.

Wenn Sie Ihre Muskeln regelmäßig fordern, stimulieren Sie Ihr Immunsystem. Durch die Belastung der Muskulatur kommen im Körper verschiedene Reaktionen in Gang: Immun-, Stoffwechsel- und Hormonsysteme werden angeregt. Ihre Körperabwehr wird stärker und arbeitet effektiver. So treten bei Freizeitsportlern deutlich seltener Erkrankungen auf als bei Untrainierten. Nebst ausreichend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung, gehört auch Krafttraining zu einem gesunden Lebenswandel und einer guten Immunabwehr. Studien zeigen, dass durch zusätzliche Muskulatur ein Nutzen für das Immunsystem entstehen kann. Je höher der Muskelanteil, desto mehr Immunzellen werden im Blut nachgewiesen. Zudem werden Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes Typ II und Lungenerkrankungen positiv beeinflusst, womit im Falle einer Infektion, das Risiko sinkt, einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden.

Durch Training das Immunsystem unterstützen

Durch Krafttraining wird Stress abgebaut, was Ihr Immunsystem stärkt. Während bei

akutem Stress nur die spezifische Abwehr gedrosselt wird, leidet bei chronischem Stress sowohl die spezifische als auch die unspezifische Immunabwehr. Die spezifischen Immunzellen, die weißen Blutkörperchen wie auch die Fresszellen teilen sich langsamer. Die Gesamtzahl und Aktivität der Immunzellen im Blut sinkt, die Immunabwehr wird geschwächt. Während des Trainings produzieren Muskeln Botenstoffe, die so genannten Myokine. Diese schützen vor Krankheiten und bilden die Lastestation für Ihr Immunsystem. Auf diese Weise sorgen starke Muskeln nicht nur für mehr Kraft, sondern auch für ein gestärktes Immunsystem und eine bessere körperliche Fitness. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass eine gut trainierte Muskulatur gesund und leistungsfähig macht, das Immunsystem so auf natürliche Weise stärkt und aktiv das Krankheitsrisiko verringert - unabhängig Ihres Alters.

Balance zwischen Be- und Entlastung

Bei übermäßigem Training besteht die Gefahr der Überlastung. Insbesondere Trainingsprogramme, welche Sie regelmässig an die persönliche Grenze bringen, können ris-

kant sein. Optimal für das Immunsystem ist ein zwei-, bis dreimaliges Training in den Bereichen Kraft, Koordination und Grundlagenausdauer. Wichtig sind die Pausen zwischen den Einheiten. Wenn Sie intensiv trainieren, brauchen Sie danach 48 Stunden Regeneration. In dieser Zeit ist Ihr Körper anfällig, weil die Zahl der weißen Blutkörperchen sinkt und Viren und Bakterien dadurch leichteres Spiel haben. Es gilt, die Balance zwischen Be- und Entlastung zu finden. Wenn Sie zu viel und zu intensiv trainieren und dabei vor allem zu wenige Erholungsphasen einlegt, kommt es zum sogenannten Open-Window-Effekt. Während dieser Zeit ist Ihr Körper, wie bereits erwähnt, extrem anfällig für Infekte und wird mit den Angriffen auf das Immunsystem schwerer fertig als sonst. Das große Problem dabei ist: Sie merken es eigentlich erst, wenn es schon zu spät ist.

Ein starkes Immunsystem durch Krafttraining

Unser Angebot

- eGym Immunity Boost
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Ernährungscoaching
- Trainingsplanung Wellness und Entspannung



Herz-, Kreislauf – wer rastet, der rostet

Im Laufe des Lebens bildet sich das Herzmuskelgewebe langsam um. Der Herzmuskel kann dadurch nicht mehr so kräftig schlagen. Die Menge Blut, die mit jedem Herzschlag befördert wird, nimmt langsam ab. Dadurch sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen.

Ab dem 30. Lebensjahr beginnen sich die Wände der Blutgefäße zu verändern. Das betrifft auch die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel mit Blut versorgen. Die Elastizität der Arterien nimmt ab. Die Fähigkeit der Arterien nimmt ab, Blutdruckschwankungen auszugleichen. Daher lässt sich bei vielen älteren Menschen ein konstant erhöhter Blutdruck beobachten. Die Veränderung der Blutgefäße und die verminderte Schlagkraft des Herzens bewirken, dass eine kontinuierliche Minderversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und Nährstoffen besteht.

Als Folge dieser normalen altersbedingten Veränderungen an Herz und Blutgefäßen können sich verschiedene Erkrankungen entwickeln. Koronare Herzkrankheiten sind vorübergehende oder bleibende Durchblutungsstörungen des Herzens. Sie entwickeln sich dann, wenn die arteriosklerotischen Veränderungen in den Herzkranzgefäßen sehr ausgeprägt sind. Ein zu hoher Blutdruck trägt zur Entwicklung dieses Krankheitsbildes bei. Mögliche Folgen einer Herzschwäche sind nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit, Atemnot (insbesondere bei Belastung) sowie Ansammlung von Wasser in der Lunge und/oder in den Beinen. Arteriosklerose

kann in Kombination mit einem zu hohen Blutdruck zu Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Ausdauer als zentraler Bestandteil der Gesundheit

Die natürlichen und altersbedingten Abbauprozesse im Körper können wir zwar etwas bremsen, aber nicht vermeiden. Auch hier ist nicht zu vergessen, dass chronischer Bewegungsmangel, falsche Ernährungsgewohnheiten, Stress und Überlastung die beschriebenen Probleme fördern kann. Die gute Nachricht: gerade das Herz-, Kreislaufsystem lässt sich bis ins hohe Alter sehr gut und auf vielfältige, den eigenen Bedürfnissen angepasste Art und Weise trainieren. Höchstleistungen stehen dabei nicht im Vordergrund. Es sollte vor allem die Widerstandsfähigkeit gegenüber alltäglichen Belastungsanforderungen wie Einkaufen gehen, Treppen steigen, Gartenarbeit, verschiedene Hobbys ausführen, etc., im Vordergrund stehen. Das Ausdauertraining ist unabhängig vom Alter ein sehr zentraler Bestandteil des gesundheitsorientierten Fitnesstrainings. Es leistet einen bedeutenden Beitrag zum Erhalt der Mobilität, Gesundheit und Lebensqualität.

Positive Auswirkungen des Ausdauertrainings

- Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Herz-Kreislauf-Systems
- Positive Effekte auf alle Organsysteme
- Stabilisation des Herzrhythmus
- Positive Beeinflussung der Atmungsfunktion
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Durchblutung des Herzmuskels
- Senkung des Blutdruckes
- Psychische Effekte (Stressabbau, Steigerung Stimmungslage, Selbstwert)
- Verringerung des Thromboserisikos

Unser Angebot

- Vielfältiger Ausdauerbereich
- Herzfrequenzkontrolliertes Training
- Trainingsprogramme
- Trainingsplanung
- Ausdauertests

max-eGym – erfolgsorientiertes Krafttraining

Fitnessstraining an eGym-Kraftgeräten garantiert eine völlig neue Trainingserfahrung. Die fortschrittliche Technologie bietet die besten Voraussetzungen für das perfekte Training - effektiver, sicherer, motivierter, abwechslungsreicher und gesünder.

Das Fitness- und Krafttraining mit eGym ist individuell. Der Trainingsplan wird speziell auf Ihre körperlichen Voraussetzungen, Ziele und Fortschritte ausgerichtet. Dafür werden alle wichtigen Trainingsparameter automatisch auf den Trainierenden zugeschnitten. Über das Geräte-Display werden live Feedback zum Training gegeben und die für ein differenziertes Krafttraining entscheidenden Parameter kontrolliert: Wiederholungen, Zeit unter Belastung, Sätze, Pausenzeit, Kadenz, Trainingsgewicht, Auslastungsintensität und Ermüdung. Dadurch ergeben sich mit eGym signifikante Trainingsvorteile im Vergleich zu einem herkömmlichen Training. Es stehen acht individuelle Trainingsziele und Trainingsprogramme zur Verfügung.

**Das Training
der Zukunft
im max**

Allgemeine Fitness

Dieses Programm eignet sich, wenn Sie ihre körperliche Vitalität und Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern möchten. Es eignet sich, wenn Sie sich zu wenig bewegen, viel sitzen oder bis ins hohe Alter fit bleiben möchten. Das Training basiert auf variierenden Trainingsreizen zur Krafterhaltung und Alltagstauglichkeit. Das ganzheitliche Krafttraining zielt auf ein ausgewogenes Kraftverhältnis aller Muskelgruppen, geschmeidige Sehnen und Gelenke sowie ein verbessertes Herz-Kreislaufsystem ab.



Reha Fit

Das Programm für Ihre Gesundheitsprävention oder Rehabilitation bei Beschwerden oder nach einer Verletzung. Das Training schont Ihre Gelenke und minimiert das Verletzungsrisiko durch Überlastung. Die Intensität wird mit tagesformabhängiger Belastung behutsam gesteigert. Rehabilitatives Krafttraining trägt dazu bei Ihre Durchblutung zu fördern, Schonhaltungen aufzugeben, verletzte Muskeln zu aktivieren, Ihre Muskelkraft wieder herzustellen sowie Bewegungsabläufe und Beweglichkeit und zu verbessern.

Trainingsziele

- Allgemeine Fitness
- Reha Fit
- Metabolic Fit
- Immunity Boost
- Muskelaufbau
- Abnehmen
- Figurtraining
- Athletik

Metabolic Fit

Ihr Trainingsprogramm zur Regulierung des Blutzuckerspiegels, das speziell für Diabetes Typ 2 Patienten entwickelt wurde. Es besteht aus einem sich schonend steigernden Kraftausdauertraining über 18 Einheiten und sechs anschließenden Muskelaufbaueinheiten für eine gesteigerte Nachhaltigkeit. Das Training mit langen Belastungszeiten, hohen Wiederholungszahlen und einer Beanspruchung aller großen Muskelgruppen fördert die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und kann eine Senkung des HbA1c-Werts bewirken.

Immunity Boost

Mit dem Immunity Boost-Trainingsprogramm machen Sie Ihre Muskeln zum Immun-Verstärker. Mit seiner einzigartigen Intensität und Progression ist das Training auf die Freisetzung von Myokinen zugeschnitten. Es verhindert gleichzeitig, dass Sie Ihren Körper in einen Überlastungszustand bringen, der Sie einem erhöhten Infektionsrisiko

aussetzen könnte. So können Sie mit gezieltem Muskelaufbau Ihr Immunsystem stärken und trainieren zielgerichtet und effektiv, ohne Ihren Organismus zu überlasten.

Muskelaufbau

Hier liegt der Fokus auf einer intensiven Muskelbelastung bei niedrigen Bewegungsgeschwindigkeiten für maximales Muskelwachstum. Die langsame Ausführung und die hohe Muskelbelastung sorgen für einen optimalen Wachstumsreiz. Es werden alle Muskelfasern aktiviert und der Muskelquerschnitt erhöht. Dieses Programm beinhaltet hochintensive Trainingseinheiten und ist ideal, wenn Ihr Ziel in einer Steigerung von Kraftniveau, Muskeldickenwachstum und dem Aufbau von Muskelmasse liegt.

Abnehmen

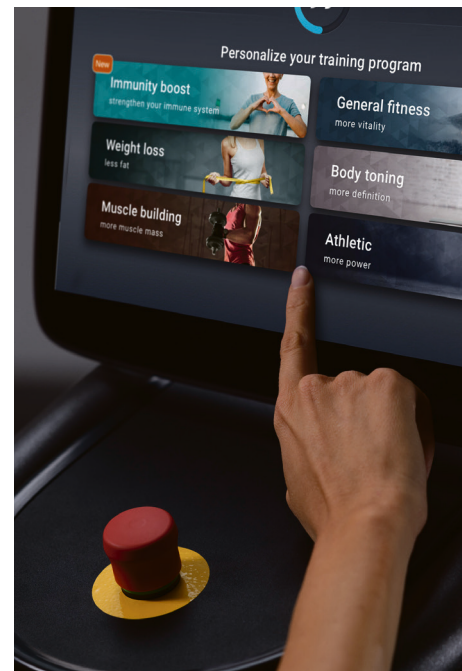
Abnehmen ist auf einen möglichst hohen Kalorienverbrauch und eine langfristige Verbesserung des Fettstoffwechsels ausgelegt. Das Training zur Gewichtsreduktion umfasst Kraftausdauertraining bei stetig hoher Herzfrequenz und langen Belastungszeiten. Mit weiteren intensiven Einheiten zum Muskelaufbau sorgen Sie gezielt für einen gesteigerten Energie-Grundumsatz. Die gleichzeitige Kraft- und Ausdauersteigerung ist die ideale Methode zum Abnehmen. In einem hohen Pulsbereich verbrennen Sie maximal viele Kalorien.

Figur Training

Kombinieren Sie Kraftausdauer- und Hypertrophie-Training für eine optimale Körperdefinition. Das Training ist darauf ausgelegt, Ihre Figur zu straffen, Fettpölsterchen zu verbrennen und die Muskulatur zu definieren. Ihr Körper wird in die gewünschte Form gebracht. Je nach Trainingsphase werden sowohl Kraftausdauer- als auch Muskelaufbaureize gesetzt. Ziel des Bodyshapings ist eine dauerhafte Reduktion des Körperfettanteils und eine Festigung der Muskeln, ohne damit Ihren Muskelumfang maßgeblich zu vergrößern.

Athletik Fit

Beim Trainingsprogramm Athletik liegt der Schwerpunkt auf Leistungssteigerung durch Entwicklung von Schnellkraft, Explosivität und Widerstandsfähigkeit. Getreu dem Motto »schneller, höher, weiter«, hilft dieses Programm, Ihre sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren.





Koordination – Sicherheit durch Kraft und Stabilität

Wie die Kraft verringert sich im Alter auch die Koordinationsfähigkeit oder anders ausgedrückt, die Haltungskontrolle. Dies ist die Fähigkeit, gegen den Einfluss der Schwerkraft eine aufrechte Körperposition einzunehmen und beizubehalten.

Diese Fähigkeit ist nicht nur bei komplexen sportlichen Aktivitäten gefordert, sondern auch für das Gelingen alltäglicher Bewegungshandlungen, wie z.B. die Reaktionsfähigkeit beim Autofahren, die Gleichgewichtsfähigkeit beim Treppensteigen oder die Antizipationsfähigkeit beim Überqueren einer Strasse. Die Koordination umfasst ganz allgemein das Zusammenspiel zwischen der Skelettmuskulatur und zentralen Nervensystem.

Ab dem 40. Lebensjahr zeigen sich die ersten Einbussen im Bereich der Gleichgewichtsfähigkeit. Ab dem 60. Lebensjahr erfolgt sogar ein erheblicher Rückgang. Diese Defizite zeigen sich beim älteren Menschen vor allem mit längeren Reaktionszeiten bei Stolpersituationen. Nebst der im Alter ebenfalls weniger vorhandenen Standsicherheit, wird auch mehr Zeit für die Wiedererlangung des Gleichgewichts benötigt. D.h., dass ein Sturz oft nicht mehr vermieden werden kann. Dies ist insofern problematisch da die Stürze sehr oft von Folgeschäden (Frakturen) begleitet sind.

Kraft- und Gleichgewichtstraining

Für die Sturzprävention sollten Sie Kraft- und

Gleichgewichtstraining favorisieren. Krafttraining kann das Sturzrisiko selbst zwar nur minim reduzieren, erhöht aber die Reaktionsfähigkeit und vermindert die Verletzungsgefahr. Statt dass es zu Knochenbrüchen kommt, werden «nur» Prellungen und Schürfungen davon getragen. Durch Krafttraining werden Ihre Muskeln gekräftigt sowie Ihre Knochendichte erhöht. Wie die Kraft, können Sie auch das Gleichgewicht bis ins hohe Alter noch deutlich verbessern.

Ein gezieltes Gleichgewichtstraining kann Ihre Alltagsmotorik verbessern, Störreize während des Gehens reduzieren und die Maximal- und Explosivkraft erhöhen. Dadurch werden die Sturzrisikofaktoren reduziert. Die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining ist, wie bereits erwähnt, als sturzpräventive Massnahme am besten geeignet. Das Training findet auf instabilen Unterlagen statt. Dadurch können Sie schon einfache Fertigkeiten wie z.B. normales Stehen, gezielt trainieren. So werden unabhängig vom Alter die besten Ergebnisse erzielt.

Positive Auswirkungen des Gleichgewichtstrainings

- Sicherung der Körperhaltung
- Verbesserung des Körpergefühls
- Verminderung des Sturz- und Verletzungsrisikos
- Erleichterung der Alltagsfertigkeiten (Treppen steigen, Verkehrssituationen)
- Erhöhtes Reaktionsvermögen auf unerwartete äussere «Situationen»
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Verzögerung der muskulären und mentalen Ermüdung
- Positive Beeinflussung der Selbstständigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens

Unser Angebot

- Gleichgewichtstraining
- Funktionelles Training
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Proprioceptives Training
- Physiotherapie
- Trainingsplanung



Beweglichkeit – das Muskellängentraining

Heutzutage bewegt sich der Mensch meist zu wenig. Diese einseitige «Belastung» führt zu Verkürzungen der Muskeln. Der Körper reagiert darauf mit Schmerzen. Gerade im Alter kann dies zu grossen Einschränkungen im Alltag und zu einem Verlust an Lebensqualität führen.

Beweglichkeit ist die Fähigkeit des Menschen, Bewegung mit entsprechender «Schwingungsweite» in einem oder in mehreren Gelenken funktionell ausführen zu können. Die Beweglichkeit hängt vor allem vom anatomischen Aufbau des Gelenks, der Dehnfähigkeit der Muskulatur sowie von äusseren Bedingungen (z.B. Tageszeit oder Temperatur) ab.

Schon relativ früh kommt es zu einer stetigen Abnahme der Beweglichkeit, bzw. der Dehnfähigkeit. Dies bemerken Sie meistens erst, wenn gewohnte Alltagsaktivitäten plötzlich schwer fallen. Doch gerade für den Alltag hat eine ausreichende Beweglichkeit bei zunehmendem Alter eine besondere Bedeutung: Gegenstände vom Boden heben, Schuhe binden, anziehen eines Mantels, ein- und aussteigen beim Auto, etc. Die Schwierigkeiten verstärken sich, wenn nebst der Beweglichkeit auch noch die Kraft fehlt. Menschen mit guter Beweglichkeit sind zudem von Stürzen weniger betroffen.

Kraft- und Muskellängentraining

Beweglichkeit sowie alle anderen motorischen Fähigkeiten sind bis ins hohe Alter verbesserbar. Mit regelmässigem Training können Sie die alterspsychologischen Gesetzmässigkeiten nicht ausser Gang setzen, aber das Ausmass der Veränderungsprozesse entscheidend beeinflussen. Eine fehlende Beweglichkeit kann Schmerzen in Gelenken oder der Wirbelsäule auslösen. Dies ist meist muskulären Dysbalancen, bzw. Verkürzungen der Muskulatur geschuldet. Mit einer Kombination von geeignetem Kraft- und Muskellängentraining werden Sie Ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter nicht nur erhalten, sondern auch verbessern. Schmerzen können verringert oder gar wieder eliminiert werden. Eine gute Beweglichkeit hat auch Einfluss auf die Kraft selbst. Ein Muskel, welcher in seiner vollen Länge beweglich und trainierbar ist, ist leistungsfähiger. Muskellängentraining, bzw. Dehnen ist somit für den Sportler Pflicht.

Positive Auswirkungen des Beweglichkeitstrainings

- Verbesserung, bzw. Erhalt der Beweglichkeit aller Gelenke
- Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter
- Fähigkeit zur Bewältigung von Alltagssituationen
- Positive Beeinflussung der sportmotorischen Fähigkeit Kraft
- Verringerung des Sturz- und somit Verletzungsrisikos
- Verminderung allfälliger Rückenschmerzen

Unser Angebot

- Stretching-Bereich
- fle-xx-Stretching-Zirkel
- eGym – Reha Fit
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Trainingsplanung
- Pilates
- Yoga
- Sauna



Diabetes – Bewegung und Krafttraining

In der Schweiz sind rund 500'000 Menschen an Diabetes erkrankt. Körperliche Aktivität hat positiven Einfluss auf den Blutzucker, verbessert die Insulinempfindlichkeit, baut Übergewicht ab, wirkt hohem Blutdruck entgegen und reduziert das Risiko für Folgeerkrankungen.

Bei einer chronischen Störung des Zuckerstoffwechsels treten oft Veränderungen auf, die eine Gefahr für den gesamten Körper darstellen können. Wenn Sie an Diabetes erkrankt sind, müssen Sie ganz besonders auf Ihren Körper achten, ihn pflegen und sich eine gesunde Lebensführung aneignen. Viele der Betroffenen wissen meist noch gar nicht, dass sie erkrankt sind. Es wird erwartet, dass die Zahl der an Diabetes Erkrankten in den nächsten fünfundzwanzig Jahren weltweit um 50% zunehmen wird.

Auslöser für Diabetes Typ I ist fast immer eine Autoimmunreaktion. Das bedeutet: Die Abwehrzellen des Immunsystems greifen die Insulin produzierenden Zellen im eigenen Körper an und zerstören sie. Die Erkrankung erfolgt während der Kindheit oder in der Jugend. Bei Diabetes Typ II kommen meist mehrere Ursachen zusammen. Bekannte Faktoren sind bisher u.a. Übergewicht, Bewegungsmangel, eine gestörte Insulinausschüttung, etc. Da immer mehr auch übergewichtige Jugendliche an Diabetes Typ II erkranken, kann nicht mehr nur von Altersdiabetes gesprochen werden.

Mit Training den Blutzuckerspiegel senken
Für Menschen mit Diabetes heisst es: Ernährung umstellen und viel Bewegung. Bewegung eignet sich grundsätzlich, um die individuelle Diabetes-Therapie zu unterstützen - denn die Wirkung ist ähnlich blutzuckersenkend. Empfohlen werden zwei bis drei Trainings pro Woche, am besten verteilt auf Ausdauer- und leichtes Krafttraining. Regelmäßiges Krafttraining kann aber den Langzeitblutzucker um bis zu 0,6 Prozent senken und so das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich verringern. Krafttraining weist damit eine ähnlich hohe Wirksamkeit wie Ausdauertraining auf.

Mehr Muskeln verbrauchen mehr Energie. Die Zellen «verstoffwechseln» mehr Glukose, die Insulinsensitivität steigt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Muskeln kurbeln zudem die Fettverbrennung an, was wiederum dabei helfen kann, das Gewicht zu reduzieren. Es ist allerdings eine gewisse Achtsamkeit angebracht: Wenn Sie Anfänger sind sollten Sie vor, während und nach dem Training den Blutzucker messen, damit der Stoffwechsel

nicht ins Schleudern gerät. Durch den «Muskelauffüll-Effekt» kann es bis zu 72 Stunden nach dem Training zu einer Unterzuckerung kommen.

Gesundheits- und zielorientiertes Fitnesstraining hat nicht nur einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und die Insulinempfindlichkeit. Es hilft auch dabei, Übergewicht abzubauen, wirkt hohem Blutdruck entgegen und reduziert das Risiko für Folgeerkrankungen.

Unser Angebot

- eGym Metabolic balance
- herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Ernährungscoaching
- Trainingsplanung



Übergewicht – Muskeln statt Fett

Adipositas (Fettleibigkeit) und Übergewicht treten in den westlichen Industrieländern mit besonders grosser Häufigkeit auf. Die Gründe dafür sind bekannt. Zu viel ungesundes Essen und zu wenig Bewegung.

Ob jemand Adipositas oder Übergewicht hat, lässt sich mithilfe des sogenannten Body-Mass-Index (BMI) berechnen. Werte zwischen 18,5 und 24,9 gelten als Normalgewicht. Ab 25 spricht man von Übergewicht und ab einem BMI von 30 von Adipositas. Der BMI berechnet sich folgendermassen: Körpergewicht geteilt durch Körpergrösse². Aber Achtung! Muskeln sind schwerer als Körperfett. Ein gut trainierter und gesunder Mensch kann deshalb über einen «ungesunden» BMI aufweisen.

Bewegungsarmut und falsche Ernährungsgewohnheiten können zu Übergewicht, Unwohlsein und körperlichen Beschwerden führen. Ihre Lebensqualität wird immer mehr eingeschränkt und schwere gesundheitliche Schäden können die Folge sein: Dazu zählen Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Treten diese Faktoren zusammen auf, spricht man vom metabolischen Syndrom. Durch eine Senkung des Körpergewichts lässt sich jedoch das Risiko für die häufig mit Fettleibigkeit einhergehenden Erkrankungen und Komplikationen erheblich verringern.

Bewegung, bedarfsgerechte Ernährung und Verhaltensänderung

Wenn Sie gesund und dauerhaft abnehmen oder Ihr Gewicht kontrollieren wollen, kommen Sie nicht um genügend Bewegung, eine

ausgewogene Ernährung und eine dauerhafte Verhaltensänderung herum. Wollen Sie ein paar Kilo abnehmen, ist nicht nur Ausdauer-, sondern insbesondere auch Krafttraining angesagt! Die Muskeln sind die Kraftwerke unseres Körpers und verbrennen Fett, um daraus Energie zu machen. Vereinfacht gesagt: je besser Ihre Ausdauer, desto mehr Fett kann in die Muskeln transportiert und dort verbrannt werden und je besser Ihre Muskeln trainiert sind, desto effizienter die Fettverbrennung. Gesundheits- und zielorientiertes Fitnesstraining hilft, Übergewicht abzubauen, wirkt hohem Blutdruck entgegen und reduziert das Risiko für Folgeerkrankungen.

Eine bewusste Ernährung ist keine Diät

Gemäss WHO gibt es rund 300 verschiedene Diäten. Kaum eine funktioniert. Eine bewusste Ernährung ist keine Diät. Sie bedeutet einzig und alleine eine gesunde und dauerhafte Umstellung und sollte längerfristig umgesetzt werden können. Mit einer bedarfsgerechten und gesunden Ernährung werden Sie sich automatisch besser fühlen. Ältere Menschen sind anfälliger auf Verdauungsstörungen, da die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane im Alter abnimmt. Andere Ursachen liegen z.B. bei zu wenig nahrungsfaserreichen Lebensmitteln, zu geringer Flüssigkeitszufuhr, zu fettreiche Mahlzeiten und insbesondere auch zu wenig

Bewegung oder die persönliche Lebenssituation mit Stress und seelischen Spannungen.

Dem können Sie entgegen wirken, indem Sie nahrungsfaserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte sowie mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Mit mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag belasten Sie den Verdauungstrakt weniger. Sie müssen aber auch selber herausfinden, was Ihnen gut tut. Nicht jeder Organismus oder Stoffwechsel reagiert gleich. Was dem einen gut tut, muss für Sie nicht auch so sein.

Unser Angebot

- eGym Figurtraining
- eGym Abnehmen
- herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Ernährungscoaching
- Trainingsplanung
- Körperanalyse



Kraftvoll ins Alter – Sechzig ist das neue Fünfzig

Die Menschen werden immer älter. Doch Alter ist relativ. Es geht nicht darum, dass wir älter werden, sondern eben wie wir älter werden. Wer möchte nicht bis in ein hohes Lebensalter hinein aktiv, gesund, vital und mobil sein?

Es gibt Menschen, die sind bis in ein hohes Alter hinein aktiv, mobil und vital. Sie bewegen sich, ernähren sich gesund, fahren Rad, wandern, gehen auf Reisen und entdecken täglich ihr Leben neu. Von ihnen geht zudem meist eine sehr grosse Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Vitalität aus. Auch Verletzungen oder Krankheiten bringen sie nicht aus dem Gleichgewicht und sie erholen sich meist viel schneller davon, als ihre weniger aktiven Altersgenossen.

Es gibt aber auch Menschen, welche sich schon in recht frühem Alter zurückziehen. Es mangelt an Bewegung, gesundes Essen ist eher ein Fremdwort, an Rad fahren oder wandern ist nicht mehr zu denken, Reisen ist etwas für die Jungen und ihr Leben weist eine gewisse Monotonie auf. Oft ist bei ihnen eine Unzufriedenheit und Unausgeglichenheit zu erkennen. Verletzungen und Krankheiten scheinen sie in ihrem Verhalten zu bestätigen. Älter werden bringt körperliche, aber auch geistige Veränderungen mit sich. Es gibt Krankheiten, welche wir kaum oder über-

haupt nicht beeinflussen können. Manchmal ist es ein soziales Umfeld, welchem man sich verpflichtet fühlt und welches an gewissen Glaubenssätzen und Verhaltensmuster nicht ganz unschuldig ist. Wir alle werden älter und wie bei so vielem anderen auch im Leben, sind Sie zum grössten Teil selbst der «Baumeister» Ihres Älterwerdens.

Älter werden wir alle - die Frage ist nur wie
Viele sogenannte Zivilisationskrankheiten wie z.B. einige Herzkrankheiten, Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Übergewicht, Adipositas, diverse Rückenleiden, Essstörungen und auch einige psychische Erkrankungen infolge von Stress und Überforderung nehmen leider immer mehr zu. Diese Krankheiten entstehen aber oftmals nicht erst im Alter, sondern bereits in den Jahren zuvor. Es ist daher wichtig, dies frühzeitig zu erkennen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen. Vieles von dem, was in jungen Jahren «kaputt» gemacht wird, wird ins Alter übernommen und entscheidet darüber, auf welche Art und Weise wir älter werden.

Im Alter kommt es zu Veränderungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat, am Herz-Kreislauf-, Atmungs-, Stoffwechsel- und Hormonsystem. Die Veränderungen, welche zum Älterwerden führen, vollziehen sich auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene. Sie sind lebenslang in einem gewissen Ausmass beeinflussbar. Ein gezieltes körperliches Training bei entsprechender Dauer, Häufigkeit und Intensität z.B. kann Sie dabei unterstützen das Herzinfarktrisiko zu vermindern, den Blutdruck zu senken, die Wirbelsäulen- und Gelenkbeweglichkeit zu erhalten sowie die Mobilität und Lebensqualität zu steigern. Gesundheit, Mobilität und Aktivität kennen kein Alter. Fitnesstraining wirkt nicht nur in der Jugend, sondern bis ins höchste Alter.

Vieles liesse sich mit einem gesünderen Lebenswandel vermeiden. Ein regelmässiges, dem Alter angepasstes, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining kann einiges dazu beitragen, oben erwähnten Erkrankungen

gezielt entgegen zu steuern. Es geht hierbei vor allem um die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Grundsätzlich wirkt sich fast jede Art von Bewegung positiv auf die Gesundheit aus, doch Krafttraining ist sehr zentral. Die muskuläre Kraftleistungsfähigkeit ist für die Sturzprophylaxe und damit den Erhalt der Selbständigkeit im Alter von besonderer Bedeutung.

Bewegung ist wichtig, Krafttraining aber zentral

Studien zeigen, dass auch im hohen Alter noch Muskelaufbau möglich ist. Sie sind also nie zu alt, um mit einem gesundheitsorientierten Fitnessstraining zu beginnen. Ob vor oder nach der Pensionierung, mit 50, 70 oder noch mehr Jahren: es gibt für jeden Körper, jeden Formstand und jedes Alter geeignete Trainingsmöglichkeiten. Muskelkraft ist wichtig, damit wir uns überhaupt bewegen können. Ohne Muskeln kämen wir am Morgen nicht einmal mehr aus dem Bett! Sie stützen die Gelenke und die Wirbelsäule, was weniger Abnützung zur Folge hat und Schmerzen lindern kann. Gleichgewicht und Beweglichkeit gelten als Sturzprophylaxe. Ein moderates Ausdauertraining reguliert den Herzschlag und den Blutdruck. Dies führt zu neuer Lebensqualität, grösserer Mobilität, besserer Gesundheit und mehr Sicherheit im Alltag. Sie stärken Ihr Immunsystem und können Erkrankungen gezielt entgegen wirken oder natürliche Alterungsprozesse verlangsamen. Sie haben mehr Vitalität, Wohlbefinden, Gesundheit und eine grössere Lebensqualität. Körperlich aktive Personen haben grundsätzlich eine höhere Lebenserwartung als körperlich inaktive Personen.

Es ist nie zu spät etwas für sich zu tun

Einige Krankheiten oder Unfälle kann man natürlich auch mit Training nicht vermeiden. Doch ein trainierter und kräftiger Körper reagiert anders. Er hat mehr Reserven und Widerstandskraft. Er ist leistungsfähiger und wird schneller wieder gesund. Bei einem Sturz wiederum können Koordination, Beweglichkeit und Kraft dazu führen, dass es zu keiner oder einer geringeren Verletzung

kommt. Ein gebrochenes Bein, ein operierter Rücken, Probleme im Herz-, Kreislaufsystem verursachen Einschränkungen. Gerade für Menschen die sich ein Leben lang nicht viel bewegt haben, ist Weg zurück zu Mobilität, Gesundheit und Lebens-

qualität zwar mit harter Arbeit verbunden - aber es ist möglich. Der Weg zur Genesung führt praktisch immer über Bewegung und nur selten über Schonung.

Fitnessstraining kann

- das Herzinfarktrisiko vermindern
- den Blutdruck senken
- das Sturzrisiko mindern
- Osteoporose verhindern
- die Gelenkbeweglichkeit erhalten
- die Wirbelsäule stützen
- gewichtsregulierend wirken
- Schmerzen verringern
- das Immunsystem stärken
- das Wohlbefinden steigern
- die Lebensqualität erhöhen

Unser Angebot

- eGym allgemeine Fitness
- eGym Muskelaufbau
- eGym Rehat Fit
- eGym Immunity Boost
- gesundheitsorientiertes Krafttraining
- Koordination
- Beweglichkeit
- Trainingsplanung
- Physiotherapie
- Wellness





Arthrose – schmerzfreie Gelenke durch Bewegung

Arthrose ist eine häufige Erkrankung des Alters. Doch auch junge Menschen sind immer mehr davon betroffen. Arthrose hat Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zur Folge, was wiederum die Lebensqualität deutlich einschränkt.

Unter einer Arthrose versteht man den langsam fortschreitenden Abbau von Gelenkknorpel. Jedes Gelenk ist eine bewegliche Verbindung zweier (oder mehr) Knochen. Zum Gelenkspalt hin sind die Knochen mit einer dünnen Schicht aus Knorpel überzogen. Diese bildet beim gesunden Gelenk einen elastischen Puffer mit einer gut geschmierten Oberfläche. Ein anderes Bild zeigt sich bei einer Arthrose: Die Schädigung des Knorpels kann bis zu seiner kompletten Zerstörung gehen.

Die meisten Arthrosen zeigen sich erst im Alter, weshalb die Erkrankung eigentlich fälschlicherweise als typische Seniorenkrankheit gilt. Dabei ist die Schädigung auf Grund von Fehlstellungen oder übermässigen Belastungen bereits in früheren Jahren entstanden. Auch ein zu hohes Körpergewicht, welches meist mit Bewegungsmangel einhergeht, begünstigt die Entwicklung von Arthrosen. Gelenken, die zu wenig bewegt werden, fehlt es an Gelenkflüssigkeit, welche die Knorpelzellen mit Nährstoffen versorgt.

Bewegung ist die beste Medizin

Ein von Arthrose betroffenes Gelenk soll-

te bewegt, aber nicht überlastet werden. Schwimmen (Brustschwimmen bei Hüft- oder Kniearthrose ist infolge der Scherkräfte weniger geeignet) und Radfahren gelten als prädestiniert, da Sie dort die Belastung gezielt steuern können und das Körpergewicht «reduziert» wird - beim Schwimmen durch den Wasserauftrieb. Auch Nordic Walking ist mit der richtigen Technik geeignet. Wichtig ist, dass Sie Schläge, Scherkräfte oder grosse Gewichte vermeiden.

Oft wird erzählt, dass man sich bei Arthrose schonen oder eben nicht bewegen sollte. Das stimmt definitiv nicht.

Bewegungsarmut und Inaktivität führen zu einem Verlust an Muskulatur und schlussendlich an Beweglichkeit und Funktionalität des Gelenkes. Die Schmerzen nehmen weiter zu und die Inaktivität wird grösser - ein Teufelskreis. Wenn

Sie sich bewegen, produzieren Ihre Gelenke eine Schmiersubstanz, die sogenannte Synovial-Flüssigkeit. Diese sorgt für eine reibungslose Beweglichkeit. Außerdem enthält sie Nährstoffe, die den Knorpel versorgen und schützen.

Krafttraining stärkt die Knochen und Muskeln. Gut gekräftigte Muskeln stabilisieren und entlasten die Gelenke. Wird ein operativer Eingriff nötig (z.B. Prothesenimplantation), haben trainierte Menschen den Vorteil, dass sie sich schneller erholen. Mit einem guten Mix aus Ausdauertraining sowie Kraft-, Koordination und Dehnungsübungen können Sie Schmerzen reduzieren, Entzündungen hemmen und die Beweglichkeit des betroffenen Gelenkes bewahren.

Schonung und das Vermeiden von Bewegung ist kontraproduktiv!

Unser Angebot

- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- eGym Reha Fit
- eGym allgemeine Fitness
- Beweglichkeit
- Koordination
- Ausdauertraining
- Trainingsplanung
- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie



Osteoporose – Krafttraining für starke Knochen

Allein in der Schweiz sind rund 600'000 Personen von Osteoporose betroffen. Mehrheitlich betrifft es Frauen. Osteoporose kann schon in jungen Jahren auftreten, ist aber überwiegend ein Gesundheitsproblem älterer Menschen.

Die Osteoporose ist eine schleichende Knochenerkrankung. Die Knochen werden porös, instabil und laufen Gefahr, bei geringer Belastung oder ohne erkennbare Ursache zu brechen. Die Wahrscheinlichkeit, ab dem 50. Lebensjahr infolge Osteoporose einen Knochenbruch zu erleiden, liegt in der Schweiz bei durchschnittlich 50% für Frauen und 20% für Männer.

Der menschliche Körper befindet sich ein Leben lang in Umbauprozessen. Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nimmt die Knochenmasse zu, weil die aufbauenden Prozesse des Knochenstoffwechsels die abbauenden überwiegen. Im Alter von ungefähr 30 Jahren haben Sie die maximale Knochenmasse und Knochendichte erreicht. Dann setzt ein jährlicher Rückgang um bis zu 1% ein, der unter ungünstigen Umständen zu einer sogenannten primären Osteoporose führen kann.

Die Anfänge einer Osteoporose verlaufen meist symptomfrei. Das hat zur Folge, dass die Krankheit generell zu spät diagnostiziert wird, häufig erst nach einem verdächtigen

Knochenbruch. Umso wichtiger ist es, auf bestimmte Anzeichen einer möglichen Osteoporose zu achten, z.B. Rückenschmerzen, Buckelbildung oder Abnahme der Körpergrösse. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose können Knochen spontan brechen. Häufig betroffen ist die Wirbelsäule oder der Oberschenkelknochen.

Krafttraining als Knochenstabilisator

Jedes biologische System reagiert auf vermehrte Belastung mit einer Steigerung seiner Leistungsfähigkeit. Sie brauchen Belastungen, Druck und Zugkräfte, die auf Ihr Skelett einwirken. Diese Kräfte sorgen dafür, dass Ihre Knochen belastet und dadurch kräftiger werden. Fehlt diese Belastung, bekommen Ihre Knochen keinen «Reiz» mehr und bauen sich ab. Bewegung und Training sind also notwendig um Ihre Knochen zu stärken. Dafür eignet sich ein moderates Krafttraining. Um knochenwirksame Effekte zu erzielen, müssen Sie die Trainingsreize kontinuierlich steigern.

Sie brauchen daher eine regelmässige Anpassung Ihres Trainingsprogramms. Die

Belastungen müssen gesteigert werden um andauernde Trainingseffekte zu erzielen. Wird dieser Trainingsprozess unterbrochen, werden sich die Effekte auf Ihr Skelettsystem wieder bis zum Ausgangsniveau zurückbilden. Der positive Effekt, welchen Sie durch die körperliche Betätigung erreichen, bleibt also nur so lange bestehen, wie Sie die Aktivität auch regelmässig durchführen.

**Krafttraining
stärkt die
Knochen**

Unser Angebot

- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- eGym Reha Fit
- eGym allgemeine Fitness
- Koordination
- Trainingsplanung
- Physiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie

max-Physiotherapie – Kraft, Beweglichkeit und Koordination

Physiotherapie erreicht Menschen in jedem Alter. Am Anfang stehen meist die schmerzlindernden Massnahmen. Frühzeitiges Behandeln von muskulären Dysbalancen und dadurch verursachte Fehlhaltungen, führt zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Mit Physiotherapie kann die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden. Dies wird meist notwendig durch Krankheit, Unfall, angeborene Störungen oder Fehlbelastungen in Alltag, Beruf und Sport. Die Physiotherapie orientiert sich bei der Behandlung an den Beschwerden und den Funktions-, Bewegungs- bzw. Aktivitätseinschränkungen des Patienten. Das Ziel der Physiotherapie ist, dass Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination soweit aufbauen können, damit Sie den Alltag wie gewohnt bewältigen können und/oder die Vorausset-

zungen für sportliche Leistungen wieder hergestellt sind. Physiotherapie besteht aus aktiven wie auch passiven Massnahmen, welche Schmerzen beseitigen, gesunde Bewegungsabläufe wiederherstellen sowie muskuläre Dysbalancen ausgleichen kann. Die erforderlichen Massnahmen werden bei einer physiotherapeutischen Untersuchung festgelegt.

Kostenübernahme

Die physiotherapeutischen Leistungen werden von der Grundversicherung übernommen.

Spezialisten für Physiotherapie und medizinisches Training

Damit Sie optimal begleitet werden können, setzt die max-Physiotherapie ihre therapeutischen Schwerpunkte auf neuste wissenschaftliche Erkenntnisse in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und medizinischem Training. In der topp eingerichteten, modernen Physiotherapie wird eine individuelle und lösungsorientierte Therapie angeboten. Das max hat sich auf ein vielseitiges Patientengut in allen Altersklassen sowie verschiedene therapeutische Schwerpunkte spezialisiert. Physiotherapeuten, welche interdisziplinär mit Fitnessinstruktoren sowie anderen Fachleuten zusammenarbeiten können Ihnen das optimale Therapieresultat und maximale Erfolge bieten.

Die Ziele der Physiotherapie

- Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- Erhöhung der Lebensqualität in Beruf und Alltag
- Schmerzlinderung
- Verbesserung der Beweglichkeit, Gelenkmobilität, Sensomotorik und Koordination
- Muskelkräftigung und Muskelstabilisation
- Unterstützung des Heilungsprozesses
- massgeschneiderte und lösungsorientierte Therapie- und Trainingsplanungen
- hohe interne Qualitätsstandards durch Weiterbildung und interdisziplinären Austausch
- klares Vorgehen auf Grund wissenschaftlicher Erkenntnisse
- individuelle Betreuung, gezielte Diagnostik und spezifische Behandlung am Bewegungsapparat



Dazu benötigen Sie von Ihrem Arzt eine Physiotherapie-Verordnung. Physiotherapeuten dürfen aber auch ohne ärztliche Verordnung behandeln. Dann tragen Sie die Kosten allerdings selber. Haben Sie eine zu hohe Franchise oder möchten Sie ohne Verordnung eine Behandlung wahrnehmen? Wir bieten auch eine Abrechnung von Behandlungskosten über die Zusatzversicherung (EMR) an. Das max ist zudem zertifiziert - über 30 Krankenkassen beteiligen sich mit bis zu Chf 500.- an Ihren Abonnementkosten für Fitness, Kurse und Wellness.

Massageangebot

Ob Schmerzen im Kreuz, verspannte Nackenmuskulatur, Kopfschmerzen, Migräne oder verhärtete Muskeln. Die Massage dient dazu Spannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern, den Stoffwechsel anzukurbeln und

den Lymphfluss anzuregen. Die Massage führt zu einer schnelleren Regeneration nach sportlicher Tätigkeit und erhöht die Vitalität, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden in Alltag, Beruf und Sport.

Neu: Tele Physio

www.maxfit.ch

Termine

Sie erreichen die max-Physiotherapie unter **062 531 40 20** oder per **maxphysio@maxfit.ch**. Gerne beraten wir Sie auch in unserer Praxis und beantworten all Ihre Fragen betreffend Physiotherapie, Rehabilitation, medizinisches Training, etc. Anmeldungen auch möglich auf dem online-Kalender auf www.maxfit.ch/Physiotherapie. Die Kontakte für Massage-Termine und/oder unsere Partner-Physiotherapien finden Sie auf derselben Seite.

Bei uns haben sie die Möglichkeit ihre gesamte Therapie und Rehabilitation bis hin

zur Alltags-, Berufs- und Sporttauglichkeit am gleichen Standort zu absolvieren. Sie machen nach erfolgter Physiotherapie und/oder manueller Trainingstherapie (MTT) nahtlos den Übergang in ein gesundheits- und zielorientiertes, betreutes Kraft- und Fitnessstraining.

Unser Angebot

- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Gang- und Haltungsschulung
- Manuelle Therapie (SAMT)
- Manuelle Trainingstherapie (MTT)
- Rückentherapiecenter Dr. Wolff
- Medi Taping
- Sportphysiotherapie
- Taping nach McConell
- Verschiedene Massagetechniken
- Kinderphysiotherapie





Rückenschmerzen – Kraft aus der Tiefe

Rückenschmerzen gehören zu den Schmerzen, an denen wohl fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens akut oder chronisch zu leiden hat. Bei jedem Zweiten kehren sie regelmässig zurück. Rückenschmerzen sind unabhängig vom Alter.

Eine Operation ist nicht immer zwingend. Operationen werden dann notwendig, wenn es zu Ausfall- oder Lähmungserscheinungen kommt. Dies entscheiden aber in jedem Fall die Spezialisten. Oftmals werden die psychosozialen Zusammenhänge von Rückenschmerzen ausser Acht gelassen. Der Mensch sollte viel mehr als Einheit von Psyche und Körper, bzw. als Ganzes wahrgenommen werden. Schmerzen haben immer auch mit einem Verlust an Lebensqualität zu tun.

Positive Auswirkungen des Rückentrainings

- Kräftigung der globalen Bewegungs-Muskulatur
- Kräftigung der tief liegenden stabilisierenden Muskulatur
- Wiedererlangung der antizipatorischen Fähigkeiten
- Schutz vor erneuten Fehlbelastungen
- Steigerung der Beweglichkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Verminderung oder Beseitigung von Beschwerden und Schmerzen
- Steigerung der Lebensqualität

Wie sich zeigen lässt, können durch Krafttraining die Schmerzen bei 66% der Menschen vermindert oder gar zum «Verschwinden» gebracht werden. Dies wiederum bedeutet eine klare Verbesserung der Vitalität, der Gesundheit und somit der Lebensqualität der Betroffenen in Alltag, Beruf und Sport - unabhängig vom Alter! Um Ihre Rückenmuskulatur richtig zu trainieren, braucht es keine schweren Gewichte. Im Gegenteil, das forcieren mit zu hohen Gewichten kann ebenso zu Problemen führen, wie ein totales Auslassen körperlicher Betätigung.

Rückentraining beginnt in der Tiefe

Nicht nur zur Behandlung sondern auch in der Prävention sind Verhaltensänderungen sowie eine Verbesserung der posturalen Kontrolle wichtig. Herkömmliches Fitnesstraining kräftigt zwar die globale und «oben liegende» Bewegungs-Muskulatur, behebt die Ursache der Beschwerden meist aber nicht oder nur kurzfristig. Rückenbeschwerden können entstehen, weil die tief liegende Muskulatur zu schwach ist. Durch das Training der sogenannten Stütz- und Stabilisations-Muskulatur werden Beschwerden gezielter behandelt. Sie bringen die einzelnen

Wirbelkörper in die richtige Position, wodurch die Bandscheiben vor Fehlbelastungen geschützt werden können.

Training und Therapie gehören zusammen. Nicht nur im Bereich von Rückenproblematiken ist nachgewiesen, dass der nahtlose Übergang von der postoperativen Behandlung über die Trainingstherapie bis hin zum Aufbautraining einen optimalen Heilungsverlauf gewährleistet. Regelmässiges Training sichert nachhaltig die gesundheitliche Stabilisierung. Patienten werden schneller gesund und wieder leistungsfähig.

Unser Angebot

- Physiotherapie
- Rückentherapiecenter
- Medi Mouse Rückenanalyse
- Gesundheitsorientiertes Krafttraining
- eGym Reha Fit
- eGym allgemeine Fitness
- Trainingsplanung

Medi Mouse – Rückenanalyse



Bei der Medi Mouse-Messung handelt es sich um eine strahlenfreie Diagnostik von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule in der sagitalen und frontalen Körperebene.

Im Vergleich zu bekannten Verfahren bietet die Medi Mouse wesentliche Vorteile hinsichtlich der Genauigkeit, Objektivität und Darstellung der Messwerte. Die anwender- und patientenfreundliche Messung ist nicht-invasiv und der Patient wird keinerlei Strahlung ausgesetzt. Die Analyse-Ergebnisse der Rückenvermessung gelten als Grundlage für die Trainings- und Bewegungsempfehlung. Gerade in der Kombination mit dem Rückentherapiecenter können sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

**IDIAG
Rückentage
29.10. bis
1.11.2020**

Geometrie der Wirbelsäule

Das Messgerät wird an der Wirbelsäule entlang nach unten geführt und ermittelt somit geometrische Daten der Wirbelsäule. Das Ergebnis schliesst die drei Kriterien Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz ein, welche darüber hinaus auch einzeln interpretiert werden. Da es sich bei der Medi Mouse-Messung um eine computergestützte Analyse handelt, sind graphische Darstellungen und Vergleichstabellen möglich. Bei Wiederholungs-Messungen können all Ihre Ergebnisse miteinander verglichen werden.

Die hohe Validität im Vergleich zu Röntgenaufnahmen wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen mehrfach nachgewiesen. Da die Medi Mouse alle Ihre Messungen verwaltet, sind Veränderungen im Verlaufe der Therapie erkennbar. Therapiefortschritte können objektiv dargestellt werden und die Therapie- sowie Trainingsplanung stetig Ihren Bedürfnissen angepasst werden.



max-Rückentherapiecenter – Kraft und Stabilität

Die Zivilisationsplage «Rückenschmerz» mutiert zum Gesundheitsproblem Nummer eins unter den nicht ansteckenden Krankheiten und verursacht Kosten in Milliardenhöhe.

- **80 %** der Menschen leiden zeitweise oder dauerhaft unter Rückenschmerzen
- **52 %** geben an, teilweise bis stark durch die Schmerzen beeinträchtigt zu sein
- **50 %** der Schweizer fallen bis zu einer Woche pro Jahr aufgrund von Rückenschmerzen aus
- sogar wochen- bis monatelang
- die Absenzen auf Grund von Rückenproblemen kosten die Wirtschaft jährlich **eine Milliarde**

Unspezifische Rückenschmerzen

Nahezu 85% aller Rückenschmerzen zeigen bei medizinischen Untersuchungen keine Auffälligkeiten an den Wirbelsäulenstrukturen. Die Schmerzen entstehen vielfach durch eine schlechte muskuläre Stabilisation der Wirbelsäule, infolge dessen es zu einer erhöhten Abnutzung und Verletzungen kommen kann. Die Ursache für Rückenschmerzen sind meist abgeschwächte bzw.

inaktive an der Wirbelsäule liegende Muskeln, welche die Wirbelsäulensegmente unter Belastung nicht mehr stabilisieren können. Bei akuten und chronischen Schmerzen wird diese wichtige Muskulatur von Gehirn und Nervensystem nicht mehr aktiviert, was zu einer Verschlimmerung der Situation führt. Beim gesunden Menschen hingegen baut das Gehirn bereits beim Erkennen einer möglichen Belastung eine Schutzspannung in der stabilisierenden Muskulatur auf und schützt somit Bandscheiben und Wirbel vor Schädigungen.

Die sinnvollste Therapie lautet (fast) immer Muskeltraining

Herkömmliches Krafttraining der oberflächlichen Rückenmuskulatur behebt die Ursache von Rückenschmerzen meistens nicht oder nur kurzfristig. Im Gegenteil: Wenn Sie nur die sichtbaren oberflächlichen Muskeln trainieren, können sich unter Umständen Ihre Probleme weiter vergrössern. Die tiefliegende Haltemuskulatur muss gestärkt werden. Die Wirbelsäule wird in ihrer korrekten

Haltung durch die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur geschützt und stabilisiert. Durch das Training dieser Muskeln können Sie Ihre Beschwerden gezielt «behandeln». Aktuelle Forschungen belegen, dass die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule vor jeglicher Art des Trainings erfolgen sollte.

Training und Rückenschmerzen – Der Therapieerfolg liegt nicht an der Oberfläche!

Ohne Rumpfmuskulatur könnte die Wirbelsäule lediglich mit einer Belastung von etwa zwei Kilo stabil bleiben. Die Muskeln sind aufgrund der Anpassungsfähigkeit des aktiven Systems der Ansatzpunkt von Rehabilitationsmassnahmen bei lumbalem Kreuzschmerz. Alle Rumpfmuskeln tragen sowohl zur Mobilität als auch zur Stabilität der Wirbelsäule bei. Die Muskeln des lokalen Systems sind kurze, tiefliegende Muskeln und verlaufen zwischen den einzelnen Lumbalsegmenten. Sie sind kaum imstande, Bewegung und Gleichgewicht zu steuern, aber stabilisieren umso mehr die der Wirbelsäule.

Rückentherapiecenter Dr. Wolff

Mit kleinsten Bewegungen, stabilisierenden und sich steigernden Halteübungen, werden die hauptverantwortlichen Muskeln für die Stabilisation der Wirbelsäule gezielt trainiert. Der segmentalen Stabilisationstherapie wurde in wissenschaftlichen Studien eine weitaus höhere Nachhaltigkeit nachgewiesen als herkömmlichen Therapien.

Entscheidender Vorteil der Geräte ist das Sensorsystem. Durch den Sensor und die Anzeige direkt am Gerät können Sie, wie auch Therapeuten und Trainer während der Therapie permanent kontrollieren, ob Sie die Bewegung korrekt und im richtigen Bereich ausführen. Nur ein Training bei neutraler Stellung des Beckens und der

Lendenwirbelsäule, spricht die stabilisierende tief liegende Muskulatur optimal an. Der kleine Bewegungsradius und die optimale

Kontrolle ermöglichen es, dass Sie das Training sehr früh beginnen und die Schmerzen dadurch schnell lindern können.

Je nach Stand ihrer Beschwerden oder Probleme können Sie den Weg über die Physiotherapie oder auch direkt über unsere Instruktoren wählen. Wir verbinden die bei uns

möglichen Trainingsmöglichkeiten, um für Sie das beste Ergebnis zu erreichen. Mit dem Rückentherapiecenter haben wir eine Möglichkeit, die Sie in anderen Fitnesscentern kaum finden. Damit können Sie Therapie und Training am gleichen Ort absolvieren und Ihre Beschwerden sehr gezielt angehen.

Rücken- therapiecenter Dr. Wolff

Ziele der Therapie im RTC

- Wiederherstellung des Zusammenspiels der drei Teile des stabilisierenden Systems
- Wiedererlangung der motorischen Kontrolle über Lendenwirbelsäule und Becken
- Reaktivierung der tiefliegenden Muskulatur der Wirbelsäule in der neutralen Zone
- Wiederherstellung der antizipatorischen Fähigkeit der tiefliegenden Muskulatur
- effektives Training in der neutralen Zone zur leichteren Aktivierung der lokalen Muskulatur
- Kontrolle des Bewegungsspielraums über das Sensorsystem
- Übergang in ein dauerhaftes gesundheitsorientiertes Fitnesstraining



max-GroupFitness – Kraft, Ausdauer und Entspannung

Gruppenatmosphäre, innovative Instrukturen und motivierende Programme machen jede Stunde zum Erlebnis und lassen Sie ihre Ziele und mit viel Spass erreichen.

GroupFitness ist eine Abwechslung oder Ergänzung zum Fitnesstraining. Das Gruppenerlebnis motiviert und begeistert Männleins und Weibleins, Jung und Alt sowie Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Das Training in der Gruppe fördert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, aber auch die Entspannung und das Wohlbefinden. Eine grosse Auswahl an Kursen lässt Sie die persönlich richtigen Kurse finden. Als max-Mitglied können Sie sich übrigens ganz bequem online an- und abmelden.

Was ist bei gesundheitlichen Beschwerden?

Vorsicht ist immer angesagt. Informieren Sie auf jeden Fall Ihren Trainer und fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, was für Sie Sinn macht oder ob Gruppen-Kurse überhaupt angebracht sind. So ist entgegen vieler Meinungen z.B. Yoga nicht unbedingt von Vorteil, wenn Sie mit Ihren Bandscheiben oder anderen Gelenkproblemen zu kämpfen haben. Je nach Art und Ursache der Beschwerden sind nicht alle Programme und Kurse geeignet. Das Alter setzt jedoch keine Grenzen. Es gilt dasselbe Prinzip wie im Fitnesstraining: Holen Sie ihren Körper da ab, wo er sich gerade befindet.

Das max-GroupFitness-Programm

- Spinning (Indoor Cycling)
- LES MILLS Body Pump
- LES MILLS Body Combat
- Hatha Yoga
- Power Yoga
- Pilates
- M.A.X.
- Queenax
- Body Forming
- Easy Fit
- Top Fit

max-Wellness – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Das max-Wellness befindet sich «über den Dächern» von Langenthal und überzeugt mit viel Licht sowie einer Sonnenterrasse mit Aussensauna.

Egal ob Sie sportlich aktiv waren oder einen harten Tag im Büro hatten, sie müssen nicht auf den nächsten Urlaub warten. Sie finden Ruhe und Entspannung auch direkt vor Ihrer Haustür. Nehmen Sie sich regelmässig aus Ihrem Alltag heraus und gönnen Sie sich Zeit für sich. Im max können Sie nach dem Training noch einen Saunagang anhängen oder sich an einem nasskalten Tag eine kurze Auszeit gönnen.

Wellness-Bereich mit Einschränkungen

Im Sommer 2020 wäre aufgrund eines grossen Wasserschadens eine umfangreiche Revision geplant gewesen. Die Corona-Krise hat diesem Unterfangen leider aus finanzieller Hinsicht einen Riegel geschoben. Die Revision muss nun vermutlich etappenweise umgesetzt werden. Trotz Einschränkungen lohnt sich aber ein Besuch im Wellness - schon alleine wegen den positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Gesundheit durch Entspannung

Regelmässiges Saunieren hat unter anderem einen positiven Einfluss auf Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Neurodermitis, Ödeme, Erkrankungen der Atemwege, Weichteilrheumatismus, Arthrose, Verspannungen, etc. Gerade ältere Menschen schätzen die vielen Vorteile, welche regelmässiges Saunieren auf ihre Gesundheit hat. Saunabesuche unterstützen die Rehabilitation bei Verletzungen und die Regeneration bei Sportlern. In der heutigen Zeit, in der sich die

Welt immer schneller dreht, wir immer mehr gefordert werden und kaum mehr zur Ruhe kommen, ist es wichtig geworden auch mal innehalten zu können.

Bei Schlafproblemen, depressiven Verstimmungen oder stressbedingten Störungen kommt dem Entspannungsaspekt eine grosse Bedeutung zu. Da gerade auch Rückenprobleme psychische, bzw. stressbedingte

Im max-Wellness finden Sie aktuell

- 85° - Innensauna
- 90°- Aussensauna
- Grosse Sonnenterrasse
- Kneipp-Fussbäder
- stimmungsvolle Ruheräume
- Tee- und Fruchtebar
- Massage-Angebot
- Candle-Light-Sauna (Di und Do während Winterhalbjahr)

Hintergründe haben können, kann ein Wellnessbesuch Gutes tun. Geniessen Sie die Möglichkeit den Alltag für eine oder auch mehrere Stunden Zuhause zu lassen. Nehmen Sie sich Zeit für Körper, Geist und Seele. Bei allfälligen Beschwerden klären Sie bitte mit Ihrem Arzt ab, ob Sauna-Besuche allenfalls contraindiziert sind.



max-BGM – betriebliches Gesundheits-Management

Studien zeigen, dass sich regelmässiges Fitnessstraining positiv auf die Gesundheit auswirkt. Fitness- und Gesundheitssportler verursachen weitaus weniger Ausfälle am Arbeitsplatz.

Viele Firmen erkennen heute den Nutzen eines gezielten und gesundheitsorientierten Trainings und unterstützen deshalb ihre Mitarbeiter. Es geht darum die körperliche und geistige Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhalten sowie gleichzeitig die Arbeitsausfallzeiten und Kosten senken zu können. Es gibt Firmen, welche die Zahl der Krankheitstage durch gezielte Prävention bis zu 40% senken konnten. Bewegungsmangel ist eines der grössten Übel.

Sie haben die Möglichkeit bei uns zwischen verschiedenen BGM-Paketen zu wählen. Es liegt im Ermessen Ihrer Firma, die Mitarbeiter noch zusätzlich in ihren Gesundheitsbemühungen zu unterstützen. Diverse namhafte Firmen aus Langenthal nutzen unser Angebot und fördern so aktiv die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Das max, als qualitätszertifiziertes und von Krankenkassen anerkanntes Center, bietet ein umfassendes und vielfältiges Angebot.

Für das max als BGM-Kooperationspartner ist wichtig, dass jede Firma, welche in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren möchte - unabhängig von der Anzahl ihrer Mitarbeiter - von diesem Angebot profitieren kann. Durch ein persönliches Chiparmband - wird die Anzahl der Besuche im max registriert. Denn wenn wirklich die Gesundheit im Vordergrund steht sollte folgendes beachtet werden:

a.) Weniger als ein Training pro Woche hat keinen direkten Nutzen auf die Gesundheit.

b.) Ein Training pro Woche erhält den vorhandenen Fitness- und Gesundheitslevel. Es ist jedoch nicht möglich, etwas aufzubauen. Ein Training pro Woche ist rein präventiv.

c.) Erst ab zwei Trainings pro Woche ist es möglich einen Trainingseffekt und Nutzen zu erzielen. Gerade im Falle einer Verletzung oder Rekonvaleszenz sind zwei Trainings pro Woche unabdingbar.

Langfristige Auswirkungen

Nur wenn das Angebot also rege genutzt wird, hat es langfristig auch Auswirkungen, von denen Arbeitgeber wie Arbeitnehmer profitieren können. Natürlich ist es nicht jedermann Sache in ein Fitnesscenter zu gehen, doch nirgends kann spezifischer trainiert werden als in einem Center wie dem max, welches über ein ganzheitliches Angebot aufweist und eine Vollzeitbetreuung anbietet. Gerade wenn schon gesundheitliche Beschwerden da sind, wird sich das in jeder Hinsicht das doppelt auszahlen. Informieren Sie sich über die verschiedenen Pakete, die wir im Angebot haben.

Allgemeine Infos – alles was Sie müssen



Öffnungszeiten

Mo/Mi/Fr 08:00 – 21:45 Uhr

Di/Do 06:00 – 21:45 Uhr

Sa/So 08:00 – 14:00 Uhr
(16. Mai bis 15. September)

Sa/So 08:00 – 17:30 Uhr
(16. September bis 15. Mai)

Wellness

Mo/Mi/Fr/So ab 09:00 Uhr

Di/Do/Sa ab 12:00 Uhr

Sa geschlossen
(16. Mai bis 15. September)

kiddy max

Mo/Mi/Fr 08:30 - 11:15 Uhr

356 Tage geöffnet

max fit&well ag

Bleienbachstrasse 15
4900 Langenthal
Tel: 062 922 52 52

kontakt@maxfit.ch
www.maxfit.ch
www.facebook.com/maxfitgesund

max Physiotherapie

Bleienbachstrasse 15
4900 Langenthal
Tel: 062 531 40 20

physio@maxphysio.ch
www.maxfit.ch/physiotherapie
www.facebook.com/maxphysio

Angebot

Fitness

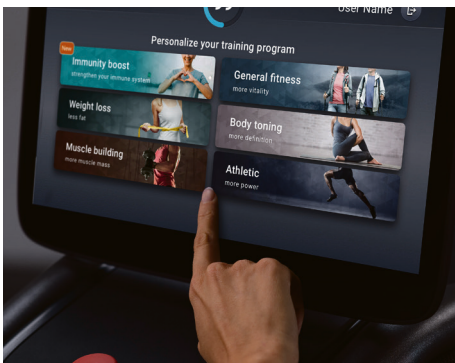
- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
- Rückentraining
- Fit im Alter
- Beweglichkeit und Koordination
- Rehabilitation
- eGym-Trainingszirkel
- Herz-, Kreislauftraining
- Personaltraining
- Betriebliches Gesundheits-Management
- Ernährungscoaching
- Gruppen-Kurse (Spinning, Body Pump, Yoga, Pilates, etc.)
- Wellness-Bereich mit Aussensauna / Terrasse

Physiotherapie

- Physiotherapie / Kompetenz-Zentrum
- Medizinische Trainings-Therapie
- Rückentherapiecenter Dr. Wolff
- Sportphysiotherapie
- Kinderphysiotherapie
- Massage (EMR-anerkannt)

Weiteres

- ab 15 Jahre (Wellness ab 17 Jahre)
- Krankenkassen-anerkannt
- 180 Gratisparkplätze / ÖV-Anbindung



IDIAG RÜCKENTAGE



Rückencheck
CHF 30.-

Lassen Sie ihren Rücken testen

Unbedingt Termin vereinbaren - Telefon 062 922 52 52
www.idiag-rueckentage.ch

Wettbewerb: Gewinnen Sie ein max-Jahresabo

Frage 1 Wie heisst das Rückenanalyse-Messgerät?

Frage 2 Wie nennt sich das Training der Zukunft im max?

Frage 3 Was bedeutet BGM?

Frage 4 Wie heisst das Rückentherapiecenter?

Frage 5 Wie lange gibt es das max-Fitnesscenter?

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Preis | 12 Monate Abo Gold im Wert von Chf 1'228.- |
| 2. Preis | 12 Monate Abo Fitness im Wert von Chf 990.- |
| 3. Preis | 24-Punkte-Abo Gold im Wert von Chf 639.- |
| 4.-10. Preis | max-Gutscheine im Wert von Chf 50.- |
| 11.-25. Preis | max-Gutscheine im Wert von Chf 25.- |

Name/Vorname

Adresse

Wohnort

Email



Bon für Inbody-Körperanalyse im Wert von Chf 19.-

(nur auf Termin) gültig bis 31.12.2020