



MEDIENMITTEILUNG

Kraftpaket: Ein Übungsprogramm für starke Muskeln

Übungsposter der Rheumaliga Schweiz

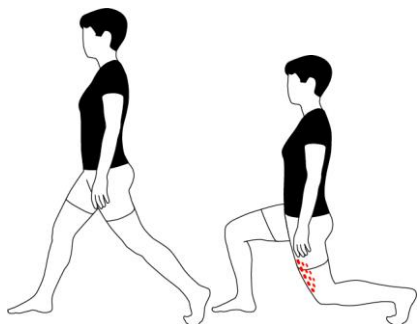
Zürich, 7. Januar 2019

Wer rundum fit werden möchte, darf neben Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer die Muskelkraft nicht ausser Acht lassen. Neueste Studien zeigen, dass ein gezieltes Krafttraining auch bei älteren Menschen die aktive Muskelmasse vergrössert und zu einem verbesserten Gleichgewicht verhilft. Mit kräftigen Muskeln werden Gelenke entlastet, Alltagsbewegungen fallen leichter und Stürzen wird effizient vorgebeugt.

Es geht auch ohne Fitness-Abo

Im Januar schnellen die Anmeldezahlen der Fitness-Studios in die Höhe – bereits im März gehen die meisten schon nicht mehr regelmässig ins Training: zu unflexibel, zu zeitaufwändig. Viel einfacher ist es, die Übungen zuhause auszuführen. Das einfache Ganzkörper-Programm der Rheumaliga Schweiz kann bequem im eigenen Wohnzimmer ausgeführt werden – ganz ohne Fitnessgeräte mit einfachen Hilfsmitteln, die jeder zu Hause hat. Das praktische Übungsposter trainiert die Muskelkraft anhand von 8 Einzelübungen. Entwickelt wurde das Programm gemeinsam mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Übung für Oberschenkel und Gesäss



Ausgangsstellung: Schrittstellung. Falls nötig an der Wand leicht abstützen.

Ausführung: Mit aufrechtem Oberkörper das hintere Knie Richtung Boden führen (ohne diesen zu berühren), wieder nach oben stossen. Das vordere Knie soll über dem vorderen Fuss bleiben. Lösen.

Wiederholung: 10-20x jede Seite, 3 Serien. Regelmässig atmen.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Kraftpaket

Ein Übungsprogramm für Ihre Muskeln

Faltblatt

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Kostenlos bestellen im rheumaliga-shop.ch (Art.-Nr. 1002).

Download des Covers in Printauflösung

www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen

Weitere Auskünfte Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60,

m.siber@rheumaliga.ch




Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Über die Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 19 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist weit verbreitet: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden.

