



KRANKENHAUS
**ST. ELISABETH &
ST. BARBARA**

**PHYSIO-
THERAPIE**

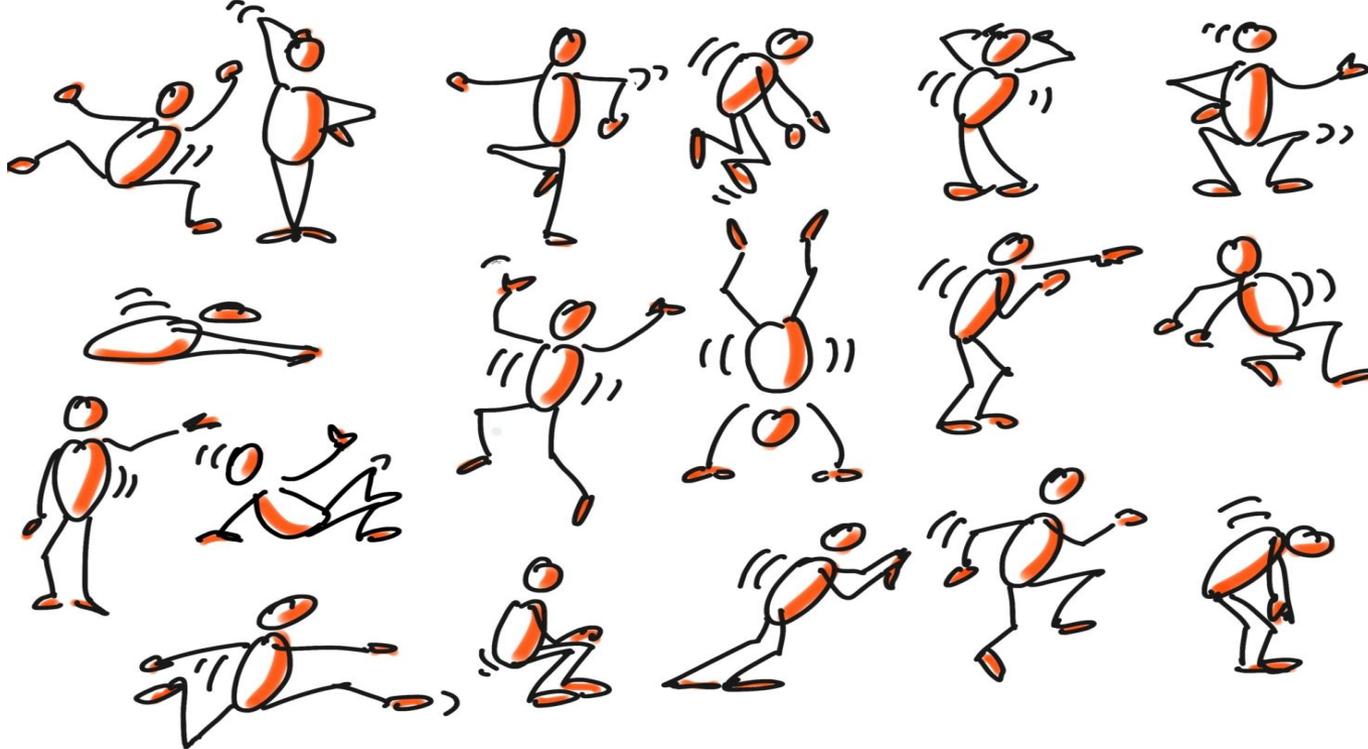
Bewegung mit Adipositas

Enrico Kälz (Physiotherapeut)

04.03.2024

KRANKENHAUS ST. ELISABETH UND ST. BARBARA HALLE (SAALE)





KRANKENHAUS
ST. ELISABETH &
ST. BARBARA

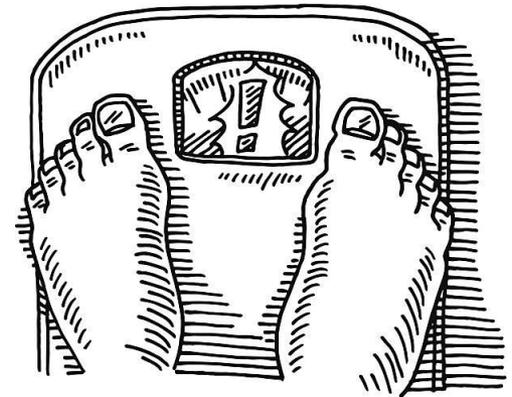
PHYSIO-
THERAPIE

Bewegung ist jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe.



Behandlungsstrategie

Durch Kombination von Ernährungsberatung, Bewegung, psychologischer und ärztlicher Betreuung besteht eine realistische Chance zur Gewichtsreduktion.





Regelmäßige Bewegung neben einer ausgewogenen Ernährung ist die Grundlage der Behandlung der Adipositas.



Bewegungstherapie

Ausdauertraining

- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Reduktion der Fettmasse
- Kräftigung der Muskulatur
- Erhöhung der Belastbarkeit
- Erhalten des Gewichtsverlustes

Krafttraining

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Verletzungsprophylaxe
- Verbesserung und Belastbarkeit des Stütz- und aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Ausgleich von Haltungsschwächen



Ziel!

Ausdauersport betreiben, der Spaß macht

- zügig Gehen, Nordic Walken
- Radfahren
- Schwimmen
- Aquagymnastik, Aquajogging
- Fahrradergometer, Laufband (zügig Gehen)

Kraftsport

- Widerstandstraining:
Theraband oder
Kabelzug, geführtes
Training an Geräten,
Workouts mit freien
Gewichten (Kurz- und
Langhantel)
- ganzheitliche
Programme: z.B. Yoga,
Pilates



Aktiver Lebensstil und Freizeitverhalten



Bewegung in den Alltag integrieren

- kurze Strecken zu Fuß gehen
- Treppen steigen statt Aufzug fahren
- Gartenarbeit und Putzen als Workout
- Verabredungen zu Spaziergängen
- beim Zähne putzen abwechselnd auf einem Bein stehen oder auf der Stelle gehen
- ab aufs Rad



**Manchmal muss
man keine Berge
sondern sich selbst
versetzen, um etwas
in Bewegung zu
bringen.**