



■ Krafttraining

Wie bleibe ich fit auch im hohem Alter!

Kraft und Ausdauer regelmäßig trainieren

Jeder träumt davon, bis ins hohe Alter das Leben genießen zu können, gut in Bewegung, körperlich fit und geistig rege zu sein. Wer fit bleiben will, muss auch im Alter seine Kraft und Ausdauer regelmäßig trainieren. Körperliche Belastungen werden mit zunehmendem Alter mühsamer, selbst die Einkaufstasche scheinbar immer schwerer. Wer gegensteuern will, sollte etwas für die Fitness tun. Ausreichend Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind ein guter Schutz vor körperlichen und somit auch psychischen Unsicherheiten im Alltag.

Doch wie und wo kann diese Fitness erreicht werden? Hersteller medizinischer Trainingsgeräte aus dem Rehabilitationsbereich, haben in den vergangenen Jahren Trainingsgeräte für den allgemeinen Markt entwickelt.

Die Geräte der Firma HUR sind unabhängig von Alter und Kondition für jeden Trainierenden geeignet. Diese medizinischen Krafttrainingsgeräte arbeiten mit Druckluft. Der Widerstand kann nahezu stufenlos eingestellt werden. So werden Muskeln und Bewegungsabläufe sanft und gelenkschonend aufgebaut. Geräte können mühelos betreten und verlassen werden und die Bedienung ist ganz einfach. Beim ersten Training werden sämtliche Trainingsinformationen der einzelnen Geräte auf einer personalisierten Chipkarte oder einem Armband gespeichert. So stellen sich die Geräte beim nächsten Besuch automatisch wieder wie zuvor gespeichert ein. Bedenken Sie: nur durch regelmäßige sportliche Betätigung können Sie viel erreichen. Neben Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Kräftigung der Muskulatur fördern Sie außerdem Ihr Wohlbefinden und sind psychisch ausgeglichener.

Ein wunderbarer Nebeneffekt ist, dass Sport außerdem die Möglichkeit bietet, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und Spaß



■ HUR alles läuft automatisch, keine Einstellungen nötig

am Sport haben. Sport bedeutet nicht immer Wettkampf und Leistung, sondern vielmehr Lebensfreude und Wohlbefinden. PhysioVital am Zoo bietet Ihnen mit HUR Geräten diesen Weg zur Fitness. Entdecken Sie mit uns Ihre Vitalität!

Text/ Foto: Matze Heide



PhysioVital am Zoo
Hubertusallee 4, 42117 Wuppertal, 0202/ 87 02 14 58



Die Stadtzeitung Wuppertal

Ausgabe 7/2016

Bericht zum Gerätetraining in der Physiotherapie