

## Kurzes Fitness-Workout Programm der Praxis Dr. Strebl/ Marx

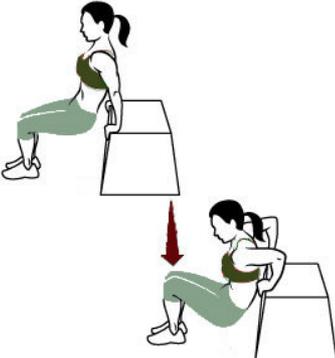
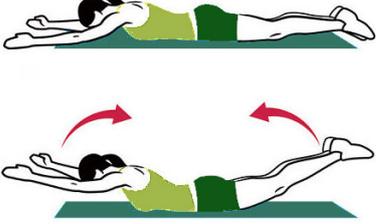
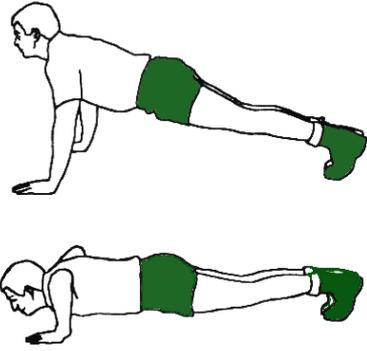
Für die tägliche Fitness haben wir ein Programm an Übungen zusammengestellt, die wir für geeignet halten, sowohl die Kraftausdauer als auch die motorische Koordination zu stärken.

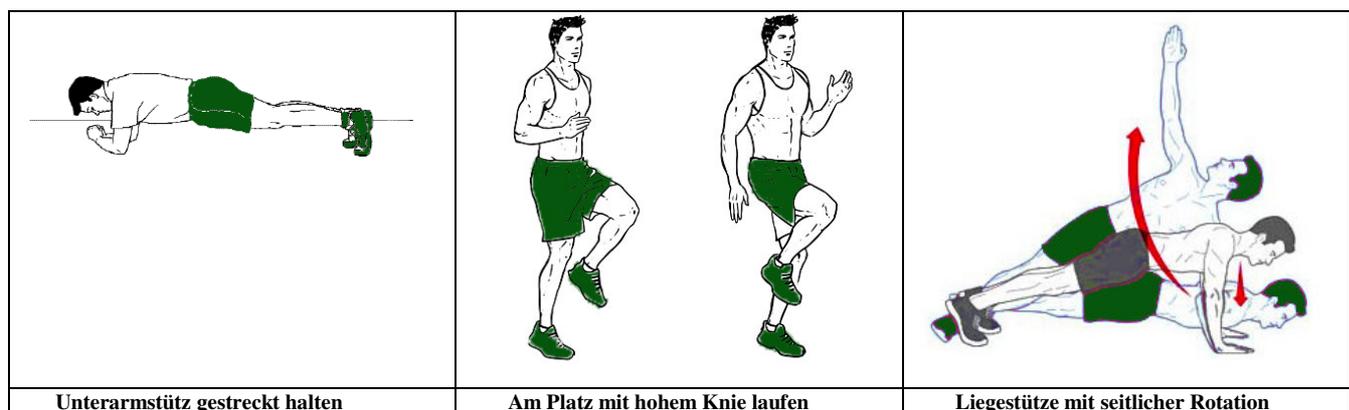
Bei der Auswahl an Übungen haben wir vor allem Wert darauf gelegt, dass man diese Übungen unabhängig von einem Fitnessstudio überall machen kann. Was man braucht ist maximal ein Stuhl und eine Wand. Ansonsten funktioniert alles nur mit dem Körpergewicht.

Die Übungen sind gedacht für jüngere Menschen oder solche, die bereits eine gewisse körperliche Fitness haben oder schon Erfahrung mit ähnlichen Programmen haben. Auch ein gesundes Herz-Kreislaufsystem ist erforderlich. Sollten Sie hier Zweifel oder Fragen haben, wenden Sie sich an unsere Praxis, oder an einen anderen Arzt (Ärztin) zur Beratung und Test Ihrer Fitness.

Einzelne Teile können erstmal weggelassen werden und erst später dazu genommen werden. Auch eine Abwechslung in der Abfolge und Intensität ist je nach körperlicher Verfassung möglich. Die einzelnen Übungen sollten aber mindestens 30 Sekunden lang dauern, gefolgt von einer kurzen Pause von mindestens 10 Sekunden.

Die Intensität sollte auf einem mäßigen bis anstrengendem Level sein, um einen Effekt zu erzielen. (also mindestens 5 auf einer Skala von 0-10 der individuellen Anstrengung und Belastbarkeit).

		
<p>Schritt auf Stuhl und zurück, links u. rechts</p>	<p>Armbeugen am Stuhl</p>	<p>Rückentraining auf und ab oder gehalten</p>
		
<p>Bauchmuskeltraining auch diagonal</p>	<p>An der Wand abgestützt sitzen</p>	<p>Liegestütze</p>



Bei Fragen zu Ihrer Fitness haben, unterstützen wir Sie gerne durch eine individuelle Analyse und einem Kreislaufcheck, falls gewünscht.

Also dann viel Spaß und Erfolg beim regelmäßigen Training

Ihre Praxis Dr. Strebl/ Marx

**HAUSÄRZTLICHE  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS\***



**WIEBKE MARX  
DR. MED STEPHAN STREBL**

Allgemeinmedizin | Naturheilkunde  
Akupunktur | Chirotherapie | Osteopathie\*