

## Bewegung bei ARTHROSE

Die häufigste Gelenkerkrankung weltweit – doch der Alltag muss nicht Horror sein



**Schonen war gestern.** Bewegung ist die beste Therapie bei Arthrose. „Solange die Beschwerden es zulassen, ist Bewegung bei Arthrose das A und O“, betont der Orthopäde Dr. Eichhorn im Gesundheitsmagazin. Medikamente und Operationen folgen abgeschlagen auf den nächsten Plätzen. Körperliche Aktivität, wie ein gezieltes, moderates und betreutes Kraftausdauertraining könne Arthrose zwar nicht heilen, „aber sehr wirksam verlangsamen“, sagt der Experte. **Ein bewegtes Gelenk versteift nicht**, und man benötigt laut Studien wesentlich weniger Schmerzmittel. Aber wie funktioniert unser Knorpel überhaupt ???

Unsere Knorpel sind nicht an die Blutversorgung angehängt. Dies ist vor allem daran zu erkennen, dass jeder Knorpel weiß ist. Aus diesem Grund hat er lediglich die Möglichkeit sich durch Be- und Entlastung zu ernähren. Während er belastet wird, wird er ausgepresst und anschließend saugt er sich dann wieder mit Gelenkflüssigkeit voll. Das heißt, ein Gelenk muss vollständig beweglich sein, sodass ein Knorpel in allen Bereichen belastet werden kann um mit ausreichend Gelenkflüssigkeit versorgt zu sein. Daraus wird deutlich, dass ein Beweglichkeitstraining unabdingbar ist, um alle Gelenke beweglich und vor allem auch gesund zu halten. Dauerhaftes Sitzen schadet daher unserem Knorpel !

**Unsere Trainer beraten Dich gerne !**



*Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.*



# 426

volle Spielkarten sind im Lostopf!

Das **Sieger Team „Colin“** hat bei der ATLAS Party „Oktoberfest“ alle Getränke **FREI !**

## Kennst du schon unser brandneues TANITA Körperanalyse System ?!?

Nutzt du regelmäßig deine Trainer Termine zur Kontrolle !?! Alle 10-12 Wochen solltest du deinen Trainingsplan optimieren lassen.

- Hast du dich gesteigert !?!
- Möchtest du etwas neues !?!
- Hast du dein Trainingsziel geändert !?!

Gerne kannst du auch bereits im voraus deine Termine planen !!!



**TANITA**

## September EVENTS

Kurs!Kurs!Kurs!Kurs!Kurs!Kurs!Kurs

**10.9. PILATES**

**14.9. Funct. CARDIO Training**

**15.9. Indoor Cycling** 

**18.9. Cardio Party**  
Gezieltes HK Training

**25.9. Cardio Party**  
Gezieltes HK Training

**29.9. Y O G A**  
**STEP 2 Workshop**

Donnerstag, 5. + 12.9. 19 Uhr

Die Kurse starten wieder :

**Functional Training** 

Ab 7.9. startet der Kurs Samstags 13.15 Uhr wieder !!!

**Indoor Cycling** 

Ab 6.9. startet der Kurs Freitags 18.00 Uhr wieder !!!

Kurs!Kurs!Kurs!Kurs!Kurs!Kurs!Kurs

Hol dir dein % % % %  
**Verzehrguthaben**  
16.-23. September 19!

Verzehrguthaben € 30.- für nur € 24,90

Verzehrguthaben € 25.- für nur € 21,90

% % % % % % **ATLAS SPORTS**

## Eiweiß -

**Der wichtigste Baustein in der Sporternährung**

Frauen, die ihre Figur straffen möchten, brauchen Eiweiß (Protein). Wer seinen höheren Eiweißbedarf nicht deckt, der kann keine Muskeln und damit keine straffe Haut aufbauen, denn Muskeln und Gewebe bestehen aus Eiweiß. **Bei Figurtraining benötigt der Körper 1,2-1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht !**

