



IBSA

Ein Ratgeber für mehr
Bewegung und Gesundheit
mit Agenda 2018.



Ein Leben
mit mehr
Bewegung

Bewegung

- 4 Ohne Bewegung gibt es keine Gesundheit
- 6 So motivieren Sie sich für mehr Bewegung
- 8 So kommen Sie zu mehr Bewegung

Übungen

- 12 So bekommen Sie einen gesunden, leistungsfähigen Körper
 - Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
 - Kräftigung der Rumpfmuskulatur
 - Kräftigung der Wadenmuskulatur
 - Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
 - Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Adduktoren
 - Dehnung der Wadenmuskulatur
- 27 So planen Sie mehr Bewegung

Verletzungen

- 29 So beugen Sie Sportverletzungen vor
- 32 So behandeln Sie Sportverletzungen

Agenda 2020

Ohne Bewegung gibt es keine Gesundheit

Wir brauchen ein bestimmtes Mass an regelmässiger körperlicher Beanspruchung, damit unser Organismus funktions- und leistungsfähig bleibt.

30 Minuten Bewegung pro Tag ist das Minimum. Das ist wissenschaftlich einwandfrei bewiesen.

Nur ein Drittel der Bevölkerung kommt aber auf diese tägliche Bewegungsdosis. Der grosse Rest bewegt sich viel zu wenig oder überhaupt nicht, weil ihnen Verkehrsmittel, Maschinen und Geräte jede Arbeit abnehmen.

Das ist umso bedenklicher, weil man heute weiss, dass körperlich inaktive Menschen viel eher dazu neigen, auch sonst eher ungesund zu leben, sei es im Umgang mit Sucht- und Genussmitteln wie Zigaretten und Alkohol oder auch in Sachen Ernährung.

Dabei ist die Balance Ernährung – sprich Kalorienaufnahme – und Bewegung – sprich Kalorienverbrauch – eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Gesundheit.

So motivieren Sie sich für mehr Bewegung

Zuerst möchten wir Ihnen zeigen, weshalb Bewegung für uns Menschen so wichtig ist, und Sie gleichzeitig dazu motivieren, Ihr eigenes Bewegungsprogramm zu planen und regelmässig durchzuführen.

Regelmässige körperliche Aktivität:

- » Fördert den Energieverbrauch und kontrolliert das Körpergewicht.
- » Verbessert die Herz-Kreislauf-Kapazität und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt etc.
- » Verringert die Gefahr von Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).
- » Vermindert das Darmkrebsrisiko.
- » Reduziert das Osteoporoserisiko.
- » Aktiviert das Immunsystem.
- » Trainiert den gesamten Stütz- und Halteapparat und schützt die Gelenke vor Überbelastungen, Abnutzung und Haltungsschäden.
- » Vermindert das Gefühl von Müdigkeit, Schläpheit und Schwäche.
- » Senkt das Unfallrisiko durch gute muskuläre Stabilisierbarkeit.
- » Erhält die Beweglichkeit, Belastbarkeit und Selbstständigkeit im Alter.
- » Fördert das psychische Wohlbefinden (ähnlich der Wirkung eines Antidepressivums) und erhöht die Stresstoleranz.

So kommen Sie zu mehr Bewegung

Jetzt geben wir Ihnen Tipps, um Bewegung im Alltag zu fördern. Wenn Sie es schaffen, körperliche Aktivität in Ihren normalen Tagesablauf einzubauen, haben Sie für Ihre Gesundheit schon viel erreicht.

Jedes zusätzliche körperliche Training bringt noch mehr gesundheitlichen Nutzen. Deshalb möchten wir Sie einladen, mit einem regelmässigen Trainingsprogramm zu starten. Ziel dieser zusätzlichen Aktivität ist eine gute körperliche Allgemeinverfassung, eine bessere Leistungsfähigkeit und eine gute psychische Belastbarkeit.

Weil Dauer und Intensität des Trainings sowie die regelmässige Ausführung für den gesundheitlichen Nutzen entscheidend sind, geben wir Ihnen auch ganz gezielte Trainingstipps für Anfänger, die von jetzt an ein regelmässiges Trainingsprogramm durchführen möchten.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag:

- » Bewegen Sie sich so oft, wie es geht. Jede Art von Aktivität ist wirksam!
- » Empfehlung: 30 Minuten pro Tag, mindestens 10 Minuten am Stück, mit leichter Belastungsintensität (Atem leicht beschleunigt).
- » Den Körper am Anfang nicht mit zu hochgesteckten-Zielen überfordern.
- » Bewegung in den Alltag einbauen:
 - Treppe statt Lift oder Rolltreppe.
 - Fahrrad oder zu Fuss statt Auto/Bus/Tram.
 - Tram/Bus einige Stationen früher verlassen und den Rest zu Fuss gehen.
 - Planen Sie gezielt Bewegungseinheiten in Ihren Alltagsablauf ein, machen Sie zum Beispiel über die Mittagszeit mit Ihren Arbeitskolleginnen oder -kollegen einen kurzen Spaziergang im Freien.
 - Machen Sie zwischendurch ein "Schreibtisch-Fitgym", strecken Sie sich und dehnen Sie Ihren Körper auch während der Arbeit. Sie werden sehen, dass Ihre Konzentration nach dieser kleinen Bewegungseinheit wieder viel besser ist.

Tipps für Anfänger, die mit einem gezielten Training beginnen möchten:

- » Suchen Sie eine Aktivität aus, die sich ohne grossen Aufwand durchführen lässt, zu Ihnen passt und Ihnen Freude bereitet. Nur was Spass macht, führt man auch langfristig weiter!
- » Nicht sofort von 0 auf 100 gehen! Die Belastung langsam aufbauen und der persönlichen Leistungsfähigkeit und dem Trainingszustand anpassen.
- » Hüten Sie sich vor Übereifer. Der Körper muss sich an neue Belastungen anpassen können. Nur so können Sie Schmerzen und Überlastungen vorbeugen, die Sie zu Trainingspausen zwingen.
- » Keine zu hohen Ziele setzen, um Überforderung und Frust zu vermeiden.
- » Planen Sie genügend Zeit für das Training ein.
- » Gutes Aufwärmen vor einer anstrengenden Belastung und langsames Cool-down nach dem Training sind zwingend.
- » Vermeiden Sie einseitige Belastungen und Monotonie. Planen Sie verschiedene Bewegungsformen und setzen Sie immer wieder neue Trainingsreize.
- » Für den Heisshunger nach der sportlichen Belastung ist es sinnvoll, vor dem Training zu überlegen, was Sie anschliessend essen möchten. So laufen Sie nicht Gefahr, die mühevoll verbrannten Kalorien sofort wieder aufzunehmen.

So bekommen Sie einen ge- sunden, leis- tungsfähigen Körper

Vier Bereiche müssen trainiert werden, um gesund und leistungsfähig zu werden: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Ausdauer

Zum Ausdauertraining eignen sich für Anfänger diese Sportarten:

- » Velofahren.
- » Schwimmen.
- » Wandern.
- » Aquafit / Aquagym.
- » Nordic Walking.
- » Schneeschuhlaufen und Skilanglauf im Winter.

Idealerweise trainiert man 3-mal pro Woche circa 20 bis 60 Minuten.

Vorsicht: Um ein gutes Grundlagenausdauerprogramm zu absolvieren, sollten Sie unbedingt im so genannten Wohlfühl-/Sprechtempo trainieren!

Kraft

Neben dem Ausdauertraining möchten wir Ihnen ein kleines Kraftprogramm empfehlen.

Dies sollte 2-mal pro Woche durchgeführt werden und dabei die wichtigsten Muskelgruppen beanspruchen, also Bauch, Rücken, Rumpf und Beine. Das Kraftprogramm macht man nach einem kurzen Aufwärmen oder auch nach dem Ausdauertraining.

Dürfen wir Ihnen gleich drei Kraftübungen vorstellen?

Übungen

Kräftigung der Oberschenkel- muskulatur

Ausgangsstellung:

Das linke Bein ist gestreckt, das rechte Bein berührt mit den Zehenspitzen die nächsthöhere Stufe. Der Oberkörper ist senkrecht, die Hände sind in der Taille abgestützt.

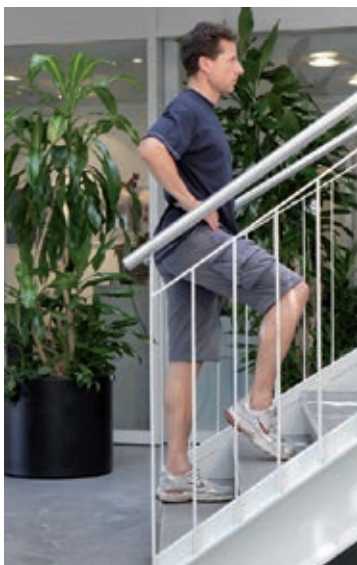
Übungsausführung:

Mit dem rechten Bein die nächsttiefere Stufe berühren und dabei gleichzeitig das Knie des Standbeines beugen und den Oberkörper in die Vorlage bringen. Dann zurück in die Ausgangsstellung. Diese Übung pro Bein 10-mal wiederholen.

Vorsicht: Die Beinachse des Standbeines stabil halten (kein X-Bein)!

Wiederholungen: Falls diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden kann, darf eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) angehängt werden.

1



2



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung:

Unterarmstütz auf einer Stufe, Ellbogen unter den Schultergelenken, Knie unter den Hüftgelenken.

Übungsausführung:

Beide Knie von der Unterlage wegdrücken und ein Bein nach dem anderen abheben.

Jedes Bein 5-mal abheben und dann in die Ausgangsstellung zurück.

Vorsicht: Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung gerade, die Halswirbelsäule bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule!

Wiederholungen: Falls diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden kann, darf eine zweite Serie (à 5 Wiederholungen) ausgeführt werden.

3



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen auf der Stufe stehen.

Die Belastung ist auf den Vorfüßen, die Fersen ragen über die Stufe hinaus.

Leicht in die Vordehnung gehen.

Übungsausführung:

Sich mit gestreckten Knien mit beiden Füßen in den Zehenstand hochdrücken, dann in die Ausgangsstellung zurück.

Diese Übung 10-mal wiederholen.

Vorsicht: Die Beine gestreckt halten! Beim Hochdrücken in den Zehenstand gut über die Grosszehenballen abrollen!

Wiederholungen: Falls diese Übung beschwerdefrei ausgeführt werden kann, darf eine zweite Serie (à 10 Wiederholungen) ausgeführt werden.

Variation: Diese Übung kann auch mit gebeugten Knien ausgeführt werden.

Übungen

Beweglichkeit

Um die Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten, ist es sinnvoll, den Körper zwischendurch zu dehnen. Wir machen Ihnen dazu drei Vorschläge:

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung:

Vor der Treppe stehen und ein Bein gestreckt 1 bis 2 Stufen höher positionieren, die Hände sind hinter dem Rücken.

Übungsausführung:

Den Oberkörper gerade nach vorne beugen, bis es hinten im Oberschenkel zieht.

Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsstellung.

Diese Übung pro Bein 3-mal wiederholen.

Vorsicht: Das Becken darf auf der Seite des Standbeines nicht nach hinten drehen!

1



2



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Adduktoren

Ausgangsstellung:

Stand seitlich zur Treppe, ein Bein gestreckt 2 bis 3 Stufen höher positionieren.

Übungsausführung:

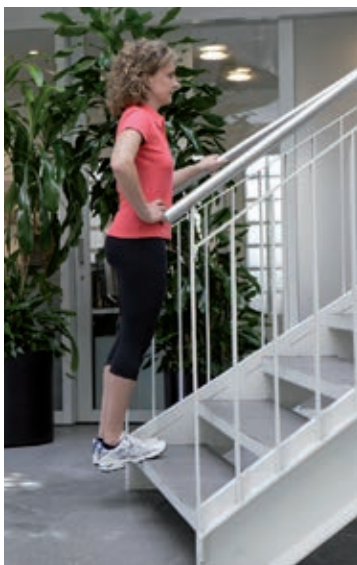
den Oberkörper zur Seite neigen, bis es an der Innenseite des abgespreizten Beines zieht.

Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsstellung.

Diese Übung pro Bein 3-mal wiederholen.

Vorsicht: Den Rumpf bei der Seitenneigung nicht drehen!

3



Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung:

Mit beiden Füßen auf der Stufe stehen.

Die Belastung ist auf den Vorfüßen, die Fersen ragen über die Stufe, hinaus.

Übungsausführung:

Die Fersen langsam Richtung untere Stufe bewegen, bis es in den Waden leicht zieht.

Diese Position 30 Sekunden halten, danach zurück in die Ausgangsstellung.

Diese Übung 3-mal wiederholen.

Vorsicht: Die Knie bleiben während der ganzen Übungsausführung gestreckt!

Variation: Diese Übung kann auch mit gebeugten Knien ausgeführt werden.

Koordination

Eine oder zwei kleine Koordinationsübungen (auf einem Fuss stehen, Augen schliessen) oder wieder einmal barfuss über ein Hindernis gehen, jonglieren, Ball spielen etc. ist in der heutigen bewegungsarmen Zeit für das Erlernen des Zusammenspiels der Muskulatur sehr zu empfehlen.

So planen Sie mehr Bewegung

Sie wissen jetzt, dass regelmässiges Training wichtig und auch gesund ist. Aber wie gehen Sie jetzt vor, damit es nicht nur bei guten Vorsätzen bleibt, sondern damit Sie dieses Wissen auch ganz konkret und vor allem auf Dauer umsetzen können?

Wir helfen Ihnen dabei:

- » Setzen Sie sich ein realistisches und für Sie auch umsetzbares Ziel.
- » Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben und wie Sie diese optimal für ein Training nutzen können.
- » Planen Sie Ihre Trainingszeiten und -aktivitäten jeweils am Sonntag für die kommende Woche und tragen Sie alle Trainingseinheiten in diese Agenda ein.
- » Treffen Sie verbindliche Abmachungen und versuchen Sie, besonders am Anfang, mit jemandem zusammen zu trainieren.
- » Gönnen Sie sich eine Belohnung, wenn Sie Ihr Programm einhalten können, zum Beispiel eine Massage, Sauna oder ein Wellnessbad. Auf diese Weise haben Sie auch schon etwas für Ihre Regeneration getan.
- » Bevor Sie abends ins Bett gehen, legen Sie sich Ihre Trainingsutensilien vor die Ausgangstüre. So laufen Sie nicht Gefahr, das Training zu vergessen.
- » Überprüfen Sie regelmässig Ihre Bewegungs- und Trainings-Agenda. Sie werden allfällige Terminprobleme rasch erkennen und die nächste Woche noch besser planen.
- » Tragen Sie Trainingsfortschritte und jede Verbesserung Ihres Befindens und Ihrer Gesundheit in diese Agenda ein. Beobachten Sie sich! Das ist die beste Art, um sich langfristig für ein Training zu motivieren.
- » Bestellen Sie die neue Bewegungs- und Sport-Agenda bei Ihrer Apothekerin, Ihrem Apotheker oder Ihrer Drogistin, Ihrem Drogisten.

So beugen Sie Sportverletzungen vor

Sportmedizinische Untersuchungen von Verletzungsursachen haben gezeigt, dass viele Sportunfälle durch korrektes Verhalten ohne Weiteres vermieden werden könnten.

Zu den Risikofaktoren gehören:

- » Ermüdung.
- » Alte, noch nicht vollständig ausgeheilte Verletzungen.
- » Krankheiten.
- » Alkohol / Drogen / Rauchen.
- » Schlechter körperlicher Zustand in Bezug auf Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
- » Zu hohe Risikobereitschaft.
- » Schlechtes geistiges Wohlbefinden (z. B. Stress).
- » Nicht angepasste Kleidung / Schuhe.

Vorbeugende Massnahmen sind:

- » Die Intensität der Belastung dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden anpassen.
- » Krankheiten und Verletzungen ausheilen lassen.
- » Durch ausgewogene Ernährung Mangelerscheinungen vorbeugen.
- » Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum vermeiden. Vorsicht mit Sport unter Medikamenteneinfluss!
- » Langsamer Trainingsaufbau zur Verbesserung der Belastbarkeit von Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bändern.
- » Optimale Kräftigung der Muskulatur zum Schutz der Gelenke, zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und zur Vermeidung von Überlastungsschäden.

- » Verbesserung der Technik und gezielte Schulung der Bewegungsabläufe der jeweiligen Sportart.
- » Aufwärmen, dehnen und auslaufen.
- » Schulung der Koordination durch spezifische Übungen, um bei Gefahrensituationen besser darauf reagieren zu können.
- » Gute Selbsteinschätzung in Bezug auf Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.
- » Angemessene Risikobereitschaft.
- » Intensive sportliche Aktivitäten verlangen regelmässige Erholung (Sauna, heisses Bad etc.).
- » Der Sportart angepasste Ausrüstung: Schuhe, Kleidung, funktionstüchtige Protektoren etc.

Wer vorbeugt, muss nicht unnötig Zeit und Energie investieren, um wieder gesund zu werden!

So behandeln Sie Sportver- letzungen

Bei jeder Verletzung reagiert der Körper automatisch mit akuten Symptomen wie Schwellung, Rötung, Schmerz und Funktionsausfall.

Eine frische Sportverletzung bedarf einer sofortigen, angepassten Behandlung, um spätere Komplikationen und Verzögerungen im Heilungsverlauf zu vermeiden. Die Erstversorgung richtet sich nach dem PECH-Schema. Wer regelmässig Sport treibt, muss dieses Vorgehen unbedingt kennen, damit durch schnelle und kompetente Erstversorgung unnötige Verzögerungen bei der Heilung einer Verletzung vermieden werden können.

Das PECH-Schema:

P: Pause

E: Eis

C: Compression

H: Hochlagerung

Pause

Um eine erste Beurteilung vornehmen und die notwendigen Massnahmen einleiten zu können, müssen die sportlichen Aktivitäten sofort unterbrochen werden. Das Ausmass der Verletzung lässt sich vor Ort nicht immer genau abschätzen, da der Schmerz und/oder die Schwellung eine sofortige Untersuchung erschweren. Um den verletzten Bereich in einer schmerzarmen Position zu lagern und um weitere Schädigungen zu vermeiden, können Bandagen, Schienen oder Tapes angewendet werden.

Eis

Zu den Sofortmassnahmen gehört auch die Anwendung von Eis innerhalb von 10 bis 20 Minuten nach einer Verletzung. Durch die Kühlung kommt es zu einer Verengung der Blutgefässe, die das Ausmass der Einblutung und Schwellung vermindert.

Es wird empfohlen während 10 bis 20 Minuten Eis zu applizieren, unter Vermeidung eines direkten Kontaktes mit der Haut, und anschliessend 40 Minuten Pause einzulegen. Je nach Bedarf 4 bis 5 mal wiederholen.

Die Kältebehandlung hat zwar einen positiven Einfluss auf Symptome wie Schmerz, Schwellung und Rötung, hemmt zum Teil aber auch die natürliche Wundheilung.

Um Kälteschäden zu vermeiden, sollte der Beutel mit Eiswasser nie direkt auf die Haut, sondern auf ein Tuch gelegt werden. Ungeeignet ist der Eisspray, weil er zu lokalen Erfrierungen führen kann.

Compression

Bei einer Verletzung kommt es immer zur Schädigung von kleinen Blutgefässen, wodurch ein Bluterguss entsteht. Mit Hilfe eines Compressionsverbandes soll ein übermässiges Einbluten und Anschwellen verhindert werden. Der Verband soll in Richtung Herz mit mässigem Druck angelegt werden, damit trotzdem eine gute Durchblutung gewährleistet ist. Um Stauungserscheinungen zu vermeiden, soll der Compressionsverband in den ersten Stunden regelmässig kontrolliert und bei Bedarf gelockert werden.

Hochlagerung

Durch sofortiges Hochlagern des verletzten Körperteils wird die Schwellung reduziert und der Rückfluss des Blutes gefördert. Regelmässiges Hochlagern ist vor allem in den ersten 48 Stunden sehr wichtig, aber nur wirksam, wenn der verletzte Bereich über dem Herzniveau liegt.



Hochlagerung mit
Compressionsverband.



Hochlagerung mit
Compressionsverband
und Tape.

Akute Schmerzen im Bewegungsapparat

Wer aktiv ist, kennt es: akute Verletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Muskelzerrungen treten dann auf, wenn es am wenigsten passt. Die Anschwellung des Gewebes und die daraus folgenden Schmerzen sind die Folge der Schädigung und Entzündung des Gewebes. Ein Bluterguss verschlimmert den Schmerzzustand noch zusätzlich. Erste Massnahmen bei einer akuten Verletzung sind: Ruhigstellung, Hochlagerung, Eiskühlung und ein Verband. Dabei ist zu achten, dass das Eis nicht direkt mit der Haut in Kontakt kommt, da sonst ein Eisbrand entsteht. Zwischen dem Eis und der Haut sollte deshalb immer eine Trennschicht sein. Das verletzte Gewebe sollte zudem für die ersten Tage nicht massiert werden, da dies sonst zusätzlich das Gewebe schädigen würde.

Das neue Pflaster Flector Plus Tissugel, einmal pro Tag angewendet, enthält neben den entzündungshemmenden Diclofenac Epolamin auch Heparin, welches die Entzündung, die Schwellung und den Bluterguss schneller heilt.

Flector Plus

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 24 Stunden.

www.flectorplustissugel.ch

Formula
Plus



Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations,
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Kniearthrose

Knieschmerzen in der kalten Jahreszeit können Folge von chronischen Leiden sein. Eine der häufigsten Ursachen von Knieschmerzen ist die Arthrose. Diese äussert sich mit wiederkehrenden Schmerzen, welche die Mobilität des Gelenkes und die Lebensqualität der Betroffenen einschränkt. Obwohl die Arthrose als eine degenerative Krankheit definiert ist, stammen die Arthroseschmerzen aus der Entzündung von Weichteilgeweben im Bereich des Kniegelenkes. Aus diesem Grund werden sogenannte nicht-steroidale Entzündungshemmer, für die Schmerzbekämpfung bei der Arthrose eingesetzt. Dabei ist es wichtig, dass der Wirkstoff möglichst kontinuierlich an die schmerzenden Stellen abgegeben wird.

Das Pflaster mit Diclofenac Epolamin, Flector EP Tissugel, wird zweimal pro Tag auf die schmerzende Stelle auflegen. Durch die kontinuierliche Abgabe des entzündungshemmenden Wirkstoffes ans Gewebe, werden die Schmerzen Tag und Nacht wirksam bekämpft.

Akute Schmerzen bei Kniearthrose?

Flector EP Tissugel® – Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 12 Stunden.

www.flectoreptissugel.ch



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations,
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Agenda 2020

Es gibt viele gute Gründe, etwas für die Gesundheit zu tun. Mit dieser Agenda möchten wir Ihnen Mut machen und Sie bei den ersten Gehversuchen in ein bewegteres Leben unterstützen. Schon bald werden Sie feststellen, dass das Training Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität enorm steigert.

Januar
Janvier
Gennaio

Trainingsart
Type d'entraînement
Tipo d'allenamento

Trainingsdauer
Durée
Durata





1	D/M	
2	M	
3	D/J/G	
4	F/V	
5	S	☾
6	S/D	●
7	M/L	☽ 2
8	D/M	
9	M	
10	D/J/G	
11	F/V	
12	S	
13	S/D	
14	M/L	3
15	D/M	
16	M	
17	D/J/G	
18	F/V	
19	S	
20	S/D	
21	M/L	● 4
22	D/M	
23	M	
24	D/J/G	
25	F/V	
26	S	
27	S/D	
28	M/L	5
29	D/M	
30	M	
31	D/J/G	

Trainingseffekte
Effets de l'entraînement
Effetti dell'allenamento

Termine
Rendez-vous
Appuntamenti

2020

Februar Février Febbraio	Trainingsart Type d'entraînement Tipo d'allenamento	Trainingsdauer Durée Durata
--------------------------------	---	-----------------------------------

1	D/M	
2	M	
3	D/J/G	
4	F/V	
5	S	
6	S/D	
7	M/L	 2
8	D/M	
9	M	
10	D/J/G	
11	F/V	
12	S	
13	S/D	
14	M/L	3
15	D/M	
16	M	
17	D/J/G	
18	F/V	
19	S	
20	S/D	
21	M/L	 4
22	D/M	
23	M	
24	D/J/G	
25	F/V	
26	S	
27	S/D	
28	M/L	5
29	D/M	
30	M	
31	D/J/G	

Trainingseffekte
Effets de l'entraînement
Effetti dell'allenamento

Termine
Rendez-vous
Appuntamenti

2020

2020

2020

2020

2020

2020

2020

2020

2020

2020

2020

IMPRESSUM

Idee, Konzept und Realisation

Dr. med. Samuel Stutz

Autoren

Dr. med. Anton Sebesta, FMH en Facharzt
FMH für Orthopädische Chirurgie und
Traumatologie des Bewegungsapparates,
spez. Sportmedizin, *Irène Wyss*, Leiterin
Sportphysiotherapie, *Mägi Schaller*,
Sportphysiotherapeutin, Hirslanden
Sportklinik Birshof, Münchenstein (BL).



Copyright © 2019. All rights reserved.

Mit freundlicher Unterstützung von



Caring Innovation

