



04

Kleine Helfer nach dem Sport
9 Tools, mit denen müde Muskeln wieder fit werden... Seite 4

Die nächste Regeneration
Interview mit Dr. med. Markus Klingenberg... Seite 8

Kopfsache Neuro-Training
Wie Sie mit einfachen Übungen die kognitiven Fähigkeiten verbessern... Seite 13



Einfach mal abschalten

Menschenleere und Meeresrauschen. Für viele die absolute Erholung. Kein Wunder, stellt diese Kombination doch das genaue Gegenteil zum sonstigen Alltag dar: Krach, Stress, Leistungsdruck. Auch nach dem Sport sollte man dem Körper regelmäßig Ruhephasen gönnen. Wie diese aussehen können, erfahren Sie ab Seite 4.



No.4

Liebe Kunden, Partner und Freunde von ARTZT,

Urlaub ist doch eine schöne Sache. Ob nun Städtetrips, ausgiebige Wanderungen oder der gemütliche Strandausflug - ab und an braucht der Mensch etwas Erholung vom Berufsalltag. Ebenso wichtig sind Erholung und Regeneration im Sport. Auch hier muss das Verhältnis zwischen Arbeit und Pause stimmen. Denn nur ausgeglichen bleiben wir gesund und leistungsfähig.

Wie wichtig eine angemessene Regenerationsphase nach dem Sport ist, berichtet diesmal der Sportarzt Dr. med. Markus Klingenberg im Experteninterview. Passend dazu präsentieren wir Ihnen die besten Tools, um verspannte Muskeln wieder fit zu machen und dem ungeliebten Muskelkater vorzubeugen. Und für die Freunde der alten Schule präsentieren wir Neuzugänge in unserer stylischen ARTZT Vintage Series.

Viel Spaß beim Lesen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Felix Artzt'.

Ihr Felix Artzt

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Philipp Artzt'.

Ihr Philipp Artzt



Kleine Helfer nach dem Sport

Neun Tools, mit denen beanspruchte Muskeln nach dem Sport wieder fit werden

Regelmäßiger Sport ist essentiell, um den eigenen Körper fit und gesund zu halten. Doch was genau passiert eigentlich beim Sport?

Sport ist immer eine Belastung für den menschlichen Körper. In der richtigen Dosierung ist es jedoch eben jene Belastung, an die sich der Organismus auf Dauer anpasst und somit stärker wird - sei es nun im Kraft- oder im Ausdauertraining.

Eine zu hohe oder zu häufige Belastung bedeutet jedoch eine zu hohe Beanspruchung für den menschlichen Körper. Er kann nicht mithalten und wird anfälliger für Verletzungen und Erkrankungen. So lassen sich keine Fortschritte erzielen. Ebenso wichtig wie die Bewegung selbst sind deshalb regelmäßige Regenerationsphasen, in denen sich der Körper erholen kann. Hier haben Muskeln und Gewebe die Möglichkeit, sich zu erholen und zu wachsen und so überhaupt ein höheres Fitnesslevel zu erreichen.

Nachfolgend stellen wir Ihnen neun Arten von Tools vor, die Ihnen bei einer effektiven Regenerationsphase helfen können.

Trigger dich selbst mit TMX

TMX


Ob Leistungssportler oder Bürohengst - Verspannungen und Schmerzen sind Teil unseres modernen Alltags. Wir sitzen viel, nehmen statische Haltungen ein oder belasten unseren Körper einseitig. Aus Sicht der Physiologie braucht man einen langanhaltenden, punktuellen, gezielten Druck auf das Gewebe, um den Stoffwechsel anzuregen. Der Effekt: Eine essentielle und ausreichende Durchblutung und Dehnung im betroffenen Gewebe wird erreicht.

Die TMX Trigger Original wurden speziell entwickelt, um gezielt Druck auf Verspannungen und Verdickungen in den tiefliegenden Muskelfasern auszuüben, die durch Überbelastung, Stress oder Bewegungsmangel entstehen können. TMX gibt es in den Varianten Original sowie Original Plus für besonders intensive Behandlungen.

UVP: 32,95 €. Mehr Infos unter [↪ artztz.eu/tmx](https://arztz.eu/tmx)



THERAGUN

Die Allzweckwaffe in Training und Therapie: Theragun



Die Theragun ist das neue Tool zum Einsatz in der Perkussions-therapie. Die Mission ist einfach: Schmerzen in den Muskeln zu reduzieren und so Bewegung zu erleichtern. Mit Theragun wurde ein Instrument entwickelt, das mit Perkussion arbeitet, d.h. sie nutzt schnelle, vertikale Schläge zur Behandlung des Muskelgewebes. Die Perkussion wird erreicht durch die einmalige Kombination aus Amplitude, Frequenz und Drehmoment, um so Schmerzen zu behandeln und Bewegung zu trainieren.

Die Theragun gibt es in drei Varianten: G3PRO für die tägliche, professionelle Anwendung, G3 für ein intensives Regenerationsprogramm am ganzen Körper sowie die kleine und leichte liv für die Sporttasche.

UVP: ab 249,00 €. Mehr Infos unter [↪ artztz.eu/theragun](https://arztz.eu/theragun)



Das Original im neuen Design: ARTZT vitality BLACKROLL

BLACKROLL


Die Massage-Rollen der Marke BLACKROLL dürften den Meisten mittlerweile bekannt sein. Jetzt gibt's die tollen Rollen in einer speziellen Variante von unserer hauseigenen Premiummarke ARTZT vitality. Das verwendete Material ist gesundheitlich absolut unbedenklich und findet Verwendung in Medizin- und Lebensmittelindustrie. Es ist außerdem leicht, robust und umweltschonend, da es sich vollständig recyceln lässt. Richtig cool: Neben dem neuen Design mit der unverwechselbaren Farbgebung liegt jedem Produkt von ARTZT vitality BLACK-

ROLL eine bebilderte Übungsanleitung sowie eine Probe des Kühlgels Biofreeze bei, dem schnellen Helfer bei schmerzenden Gliedmaßen.

UVP: ab 8,95 €. Mehr Infos unter [↪ artztz.eu/blackroll](https://arztz.eu/blackroll)



BellaBambi®



BellaBambi - Massage to go

Für die praktische Faszien-Massage. Die Silikon-Saugglocke von BellaBambi ist ein praktisches, kleines Tool zur Vakuummassage des Bindegewebes. Durch Aufsetzen und Zusammen-drücken der Glocke wird ein Vakuum auf der Haut erzeugt, wodurch ein Massage-Effekt entsteht, der sich vom herkömmlichen Kneten und Drücken des Gewebes unterscheidet.



Alle BellaBambi sind aus biokompatiblem Silikon gefertigt und können so ohne Bedenken auf der Haut eingesetzt werden. Zur Reinigung können sie bei Bedarf sogar in die Spülmaschine gegeben werden. Die BellaBambi-Saugglocken gibt es in verschiedenen Intensitäten und Größen, je nach Anwendung und Körperregion.

UVP: ab 15,95 €. Mehr Infos unter arztz.eu/bellabambi

Biofreeze - Das ist mal richtig cool!



Gerade nach dem Sport oder bei Schwellungen kann eine Kühlung mit Eis oder Cooling Packs Abhilfe schaffen. Doch sind diese nicht immer zur Hand, müssen vorher gekühlt werden und verlieren relativ schnell ihren kühlenden Effekt. Biofreeze ist fast doppelt so wirkungsvoll wie eine Behandlung mit Eis, ohne dessen Nebenwirkungen wie Taubheitsgefühl oder mögliche Hautreizungen hervorzurufen, und ermöglicht eine angenehme Behandlung.

Biofreeze eignet sich so nicht nur zur Schmerzbehandlung, sondern ist auch ein hervorragender Begleiter in jeder Sporttasche, der nach dem Workout wohltuende und entspannende Kühlung verleiht. Biofreeze gibt es als Roll-on, Tube sowie Spender mit verschiedenen Füllmengen.



UVP: ab 12,95 €. Mehr Infos unter arztz.eu/biofreeze

GYMSTICK™

Yoga und Selbstmassage mit den Gymstick Kork-Produkten



Wer's bei Yoga und Regeneration natürlich mag, sollte einen Blick auf die Kork-Produkte von Gymstick werfen. Das Sortiment besteht aus Matte, Yoga Rad, Yoga Block sowie Massage-Rolle und -Bällen. Die Tools bestehen fast alle zu hundert Prozent aus dem nachhaltigen Material Kork.

Und das vielleicht Beste: Kork ist antimikrobiell. Das heißt, dass sich keine Bakterien oder sonstigen Krankheitserreger auf dem Material festsetzen können. Etwaige grobe Verunreinigungen wird man so in der Regel einfach mit etwas lauwarmem Wasser los. Das Material trocknet anschließend ganz von alleine. Darüber hinaus besteht Kork komplett aus natürlichen Rohstoffen, ist absolut hautverträglich und lässt sich einhundertprozentig recyceln.



UVP: ab 12,95 €. Mehr Infos unter arztz.eu/gymstick



Perfekt bei Verspannungen: ARTZT vitality Klimmi



ARTZT vitality Klimmi ist ein unscheinbares Werkzeug aus Silikon mit großer Wirkung. Das neuartige Faszien-Tool gleitet über sämtliche erreichbare Körperareale und „pflügt“ effektiv durch verspanntes Muskel- und Faszien-gewebe. Den Druck können Sie hier ganz einfach selbst regulieren. In der Partner- oder in der Selbstanwendung eignet sich Klimmi ideal zur Regeneration und Entspannung beanspruchter Beinmuskulatur nach dem Sport. Aber auch Therapeuten profitieren von dem kleinen Helferlein: Hier entlastet er Hand- und Fingergelenke bei jeder Behandlung.



Egal ob nach dem Laufen, Radfahren oder bei der Physiotherapie - ARTZT vitality Klimmi ist Ihr perfekter Begleiter und dank seiner kompakten Größe überall dabei!

UVP: ab 28,95 €. Mehr Infos unter [↪ arzt.eu/klimmi](https://arzt.eu/klimmi)

Optimieren durch Komprimieren mit Vitality Flossing



Das ARTZT vitality Flossband ist ein elastisches Latexband zur Anwendung für das Flossing. Diese auf Kompression basierende Technik hat ihren Ursprung in Osteopathie und Physiotherapie in Verbindung mit Functional Training und Athletiktraining. Bei der Umsetzung verschiedener Techniken an bestimmten Körperarealen hilft die beiliegende Anleitung. Das Flossband ist in vier Varianten erhältlich: Schwarz für große Areale wie Schulter und Oberschenkel, Blau für Knie und Wade sowie Grün für Sprunggelenk und Ellbogen. Darüber hinaus gibt es noch eine extra schmale Variante in grün, speziell für die kleinen Finger- und Zehngelenke.

Das Flossband ist in vier Varianten erhältlich: Schwarz für große Areale wie Schulter und Oberschenkel, Blau für Knie und Wade sowie Grün für Sprunggelenk und Ellbogen. Darüber hinaus gibt es noch eine extra schmale Variante in grün, speziell für die kleinen Finger- und Zehngelenke.

UVP: ab 7,95 €. Mehr unter [↪ arzt.eu/flossing](https://arzt.eu/flossing)



Für die professionelle Faszientherapie: Fazer by ARTZT vitality



Die Fazer-Tools gehören heute zum Standardrepertoire vieler Physiotherapeuten. Mit ihnen lassen sich selbst tiefstliegende Strukturen erreichen, ohne die Hand- und Fingergelenke übermäßig belasten zu müssen. Neu hinzugekommen sind die Fazer Hooks, die speziell für die myofasziale Fibrolyse entwickelt wurden. Dank Schraubgewinde lassen sich die drei Aufsätze im Handumdrehen austauschen.



Achtung: die Fazer-Tools sind nichts für den Hausgebrauch und gehören nur in die Hände ausgebildeter Therapeuten! Die Tools können einzeln oder im Set inklusive Instrumentenrolle zum praktischen Verstauen erworben werden.

UVP: Fazer ab 219,00 €, Hooks ab 149,00 €. Mehr Infos unter [↪ arzt.eu/fazer](https://arzt.eu/fazer)

Dr. med. M. Klingenberg
Orthopädie und Sportmedizin
Orthopedics and Sports Medicine



Die nächste Regeneration



Dr. med. Markus Klingenberg im Interview über Screening in Prävention und Rehabilitation

Dr. med. Markus Klingenberg, geboren 1978, ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin. Zusätzlich ist er qualifiziert als Tauchmediziner, Ernährungsmediziner und Arzt für Prävention und Gesundheitsförderung. Als Autor schreibt Dr. Klingenberg regelmäßig Artikel zu sportmedizinischen Themen für Fachzeitschriften und ist als Referent bei sportmedizinischen Weiterbildungen tätig.

Markus, du bist Orthopäde, Sportmediziner und Autor. Wie sieht dein Alltag aus?

Ich arbeite in Bonn als Partner in einer Gemeinschaftspraxis aus Orthopäden, Neurochirurgen und Radiologen, die ein Teil der Beta Klinik ist. Mein Schwerpunkt liegt auf der konservativen und operativen Behandlung von Gelenkbeschwerden und Sportverletzungen. Dazu kommt noch die ärztliche Leitung des Sport- und Reha-Bereichs.

Du veröffentlichst viel zu den Themen Screening und Bewegungsanalyse. Was hat dich dazu bewogen, dich mit dem Thema Screening zu beschäftigen?

Während meiner Zeit als Assistenzarzt im Sportopaedicum in Bayern bestand ein Teil der Arbeit aus postoperativen Kontrollen von Patienten nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes. Die typische or-

thopädische Untersuchung ist sehr auf das Kniegelenk und die Stabilität des Kreuzbandes fokussiert. Aus Interesse habe ich den Einbeinstand, den Finger-Boden-Abstand, eine tiefe Kniebeuge und die Beweglichkeit des Sprunggelenks untersucht. Ich war überrascht, wie häufig bei diesen Tests deutliche Defizite sichtbar waren, obwohl die Patienten subjektiv mit dem Ergebnis sehr zufrieden waren. Das war für mich der Auslöser, mich intensiv mit verschiedenen funktionellen Screening-Methoden auseinanderzusetzen.

Wie setzt du diese Methoden heute im Alltag ein?

Ein Screening ist integraler Bestandteil meines Alltags. Die Überprüfung der Funktion ist Bestandteil jeder orthopädischen Untersuchung. „Funktion“ bedeutet im Alltag aber häufig nur eine Überprüfung



Das vollständige Interview finden Sie unter arztz.eu/fitnesswissen

bestimmter Bereiche - meist da, wo es weh tut. Ich integriere allgemeine Bewegungsmuster in meine Untersuchung und arbeite mich dann zu der schmerzhaften Region vor. Für den Patienten bedeutet das häufig ein Aha-Moment - „Das ist mir ja noch gar nicht aufgefallen.“ Auf diese Weise steigt auch die Bereitschaft des Patienten, ein vollständiges Screening im Sport- und Reha-Bereich und ein anschließendes Training durchzuführen.

Früher oder später führt ein strukturelles Problem des Bewegungsapparates zu einer Veränderung der neuromuskulären Ansteuerung. Deshalb ist es natürlich wichtig, strukturelle Beschwerden zu erfassen und zu behandeln, zugleich aber auch funktionelle Defizite zu erkennen und ebenfalls zu behandeln.

Welchen Stellenwert hat für dich die Regeneration im Sport?

Regeneration ist ebenso wichtig für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wie die Bereiche Training und Ernährung. Fehlende oder unzureichende Regeneration führt häufig zu einer Leistungsminderung, einer Verletzung oder Erkrankung. Mehr als einmal habe ich mir selbst aufgrund fehlender Regeneration einen Infekt der oberen Atemwege zugezogen. Entscheidend ist immer, die Summe der „Stressoren“ im Blick zu behalten. Training, Beruf und Privatleben müssen bei der Regeneration berücksichtigt werden. Letztendlich geht es darum, ein Gleichgewicht oder einen Ausgleich zu finden.

Du gibst über das ARTZT Institut auch einen Kurs zum Thema Return to Sport. Was erlernen die Teilnehmer dort?

Der Kurs vermittelt effektive Screening-Methoden, die sich gut in Präventions- und Rehabilitationsprogramme integrieren lassen. Kursteilnehmer sind Trainer, Therapeuten und Ärzte. Die gute und wertschätzende Kommunikation zwischen diesen Gruppen ist ein ganz wesentlicher Erfolgsfaktor für den Wiedereinstieg in den Sport nach Verletzungen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Verbindung zwischen einem Screening und den daraus abzuleitenden Übungen. Es ist entscheidend, dass das Erlernete umgehend umgesetzt werden kann.

Welche Ausrüstung benötigt ein Trainer oder Therapeut, um mit deinem Algorithmus zu screenen?

Ich habe Wert darauf gelegt, die Menge des Zubehörs sehr überschaubar zu halten. Benötigt werden eine Matte, ein Stab mit einer Längenangabe, eine Hürde, ein Maßband, elastische Bänder, ein Gymnastikstab und der ARTZT vitality Easy Balance Test. Ein Smartphone mit einer Stoppuhr und Kamerafunktion haben die meisten Trainer sowieso schon. Das war es im Grunde.



“Regeneration ist ebenso wichtig für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wie die Bereiche Training und Ernährung.“

AUSBILDUNG & PRODUKTE

Alles für den Masterkurs Return to Sport finden Sie bei uns

Im Masterkurs Return to Sport vermittelt Dr. med. Markus Klingenberg den Teilnehmern aktuelle Kenntnisse zur Ursache, Diagnostik und Therapie der häufigsten Sportverletzungen.

Alle Termine und die passenden Produkte finden Sie unter artzt.eu/return-to-sport



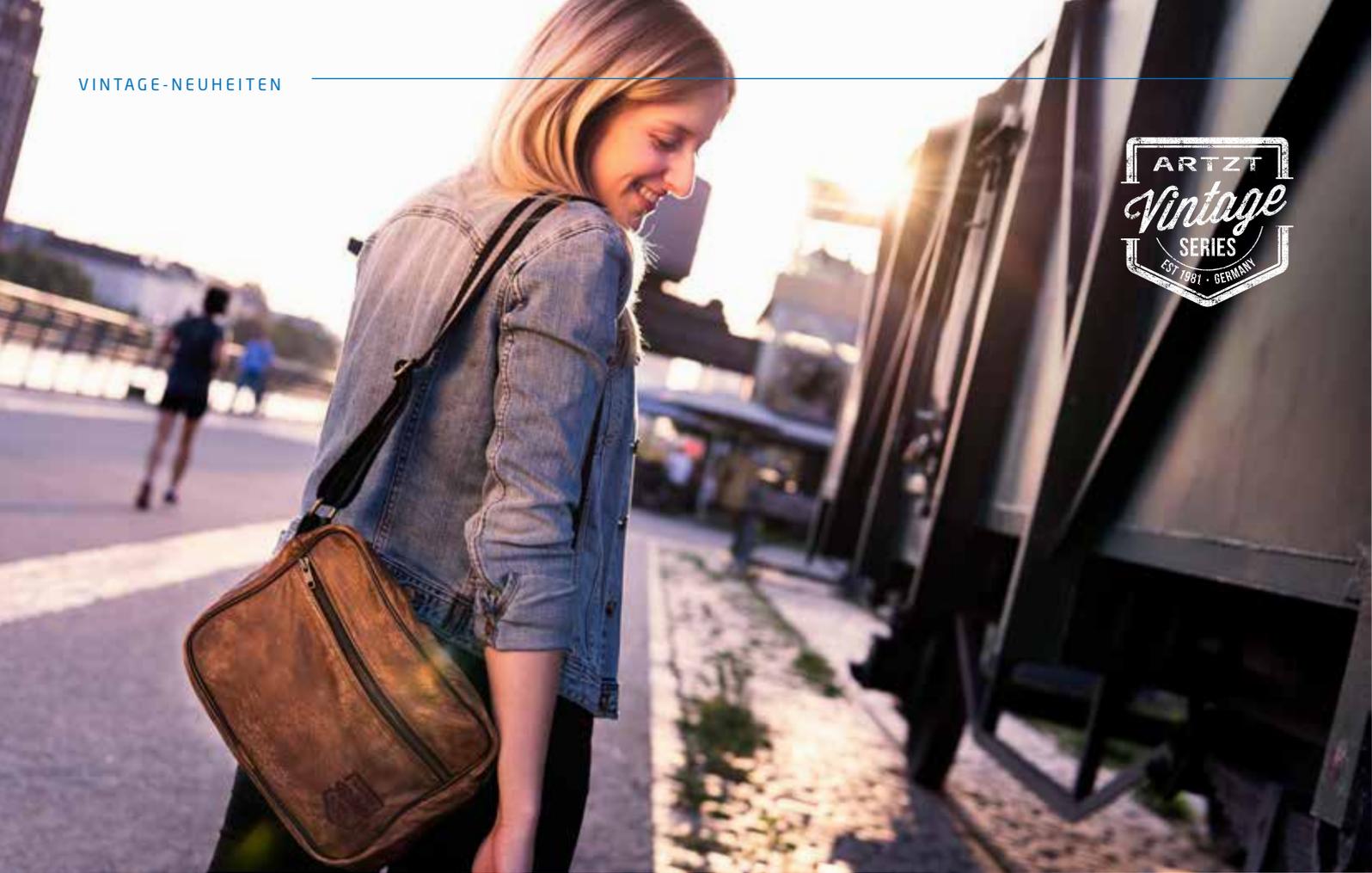
ARTZT vitality Easy Balance
Test UVP: 89,00 €



TheraBand CLX
UVP: ab 15,95 €



ARTZT vitality Gymnastikstab
UVP: ab 14,95 €



Vintage-Leder zum Umhängen

Unsere erfolgreiche ARTZT Vintage Series hat Zuwachs bekommen. Für alle, die ihre Sportgeräte, Laptops und sonstigen Accessoires stilvoll verstauen möchten, haben wir die neue Vintage Tasche entwickelt. Erhältlich in drei Größen, bietet sie für jeden Anlass den nötigen Platz: für Kleinigkeiten, den Arbeitslaptop oder für den Besuch im Fitnessstudio - Die ARTZT Vintage Series Tasche begleitet Sie durch den kompletten Tag. Und natürlich wurde das Rindsleder dieser feinen Umhängesel ebenfalls im Westerwald handveredelt.

Mehr Infos unter [↗ artzt.eu/vintage](https://artzt.eu/vintage)



Regeneration und mehr mit Vintage-Flair

Wollten Sie Ihrer Massage-Rolle oder Ihrem Gymnastikball schon immer mal einen einzigartigen Look verleihen? Dann haben wir jetzt genau das Richtige für Sie!

Mit den neuen ARTZT Vintage Lederhüllen können Sie Ihr funktionelles Fitness-Equipment ganz einfach selbst veredeln. Die Hüllen sind aus echtem Rindsleder gefertigt und passen perfekt über Ihre BLACKROLL, Ihren Fitness-Ball (55 - 75 cm) oder Ihren Pilates-Ball (22 - 30 cm). Die perfekten Hingucker für Regeneration, Pilates oder Gymnastik zu Hause, im Büro oder im Vintage Gym!

Mehr Infos unter [↗ artzt.eu/vintage](https://artzt.eu/vintage)

Freuen Sie sich auf die neue artzt.eu!

Ab Herbst präsentiert sich unsere Website im neuen Gewand

Wir haben unsere Website umfassend überarbeitet. Unser gesamtes Produktsortiment aus Fitness und Therapie findet hier einen Online-Auftritt im modernen Look.

Modernes Design auf allen Geräten

Jede Marke wurde im Design vollkommen auf ihr jeweiliges Produktsortiment abgestimmt. Entdecken Sie den Style der ARTZT Vintage Series, die Fitnesswelt von ARTZT vitality oder das Profi-Equipment von TheraBand. Tauchen Sie ein in ein völlig neues Einkaufserlebnis, das perfekt auf ihr Smartphone oder Tablet abgestimmt ist!

Exklusives Know-how mit umfassender Übungsdatenbank

Unser beliebter Ratgeber bietet neben wissenswerten Artikeln und der einzigartigen Übungsdatenbank nun auch vollwertige Workout-Videos mit unseren beliebtesten Fitness-Tools wie TheraBand, BOSU, Miniband und mehr. Unsere Experten aus Therapie und Fitness zeigen Ihnen direkt, wie Sie sich mit Ihrem neuen Lieblings-Tool fit machen können.

Unsere neue Website können Sie ab Herbst live erleben - natürlich unter [artzt.eu](https://www.artzt.eu)



Übungen

Über 300 Übungen zu unseren Produkten



Fitnesswissen

Interessante Beiträge aus Wissenschaft und Training



Fitness-ABC

Begriffe aus Sport und Therapie umfassend erklärt und Training



Produktwissen

Exklusives Know-how zu unseren Produkten



BIS
31.10.19
FRÜHBUCHER-
RABATT
SICHERN



6. ARTZT SYMPOSIUM

ARTGERECHTE BEWEGUNG
UND REGENERATION
31.01.-02.02.2020



Gela Allmann
Diplomsportlerin &
Extremsportlerin



Geoff Bond
Evolutionary Lifestyle An-
thropologist, Researcher



Dr. Eric Cobb
Health & Movement
Specialist



**Prof. Dr. Dr. h.c. Martin
S. Fischer**
Evolutionbiologe



Markus Flemming
Sportpsychologie,
ehem. Eishockey-Profi



Gerrit Keferstein, MD
Arzt, Functional Medicine &
Performance Medicine



Birgit Knepper,
Reflexintegrations-trainerin



Nicole Lurz
Heilpraktikerin



Dr. med. R. Percy Marshall
Sport- & Ernährungs-
mediziner, RB Leipzig



Dr. Omer Matthijs
Physiotherapeut



Veena Raigangar
PhD(c), MS, PT



Dr. Andreas Schlumberger
Head of Medicine
Borussia Mönchengladbach



Frans van den Berg
Senior Instruktor für Ortho-
päd. Manuelle Therapie



Dr. L. Maria Walton,
PhD, DPT, MS, MPH(s)



Dr. Jörg Zittlau
Wissenschaftsjournalist,
Biologe, Sportmediziner



**Astrid Buscher &
Philipp Artzt**
Moderation

Die verantwortungsvolle Rolle von Therapie, Training und Medizin

Höher, schneller, weiter. In Therapie, Training und Medizin schauen wir gerne, was uns der technologische Fortschritt bringt und welche Trainingsmethoden oder neuen Therapieformen unser aktuelles Tun bereichern könnten - natürlich immer im Sinne des Patienten bzw. Kunden. Wirklich immer? Sein letztes Update bekam der Mensch vor Jahrtausenden. Seine Lebenswelt hat sich seitdem radikal verändert. Artgerechte Bedürfnisse für Kopf und Körper geraten in Vergessenheit und schaffen Platz für sogenannte Zivilisationskrankheiten. Immer mehr Menschen leiden an Burnout, chronischem Schmerz und Darmerkrankungen. Zeit für einen Perspektivenwechsel! Zeit, sich auf Altbewährtes zu besinnen, auf Dinge, die wir bereits gelernt haben und diese mit unserem aktuellen Wissen neu zu durchdenken.

Begeben Sie sich mit uns auf eine Evolutionsreise des Homo sapiens und erlernen Sie Wissenswertes rund um artgerechte Bewegung und Regeneration. Dabei ist uns auch beim 6. ARTZT Symposium der interdisziplinäre Austausch mit Beiträgen aus Therapie, Sport, Medizin, Sportpsychologie, Anthropologie, Forschung und Wissenschaft sowie Evolutionsbiologie wichtig.



Mehr Informationen und Anmeldung
unter artzt.eu/symposium

Das ARTZT vitality Neuro-Trainings-Set



ARTZT vitality



Mit einfachen Tools die kognitiven Fähigkeiten verbessern.

Neurozentriertes Training gewinnt zunehmend Bedeutung bei professionellen Athleten und Sportlern. Mit einfachen Übungen verbessern sie z.B. die Koordination zwischen Hand und Auge und erfahren so nicht selten eine erhebliche Leistungssteigerung. Doch auch zu Hause kann Neuro-Training den Alltag erleichtern. Bereits ein paar Minuten tägliches Training können sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirken und sogar zur Verletzungsprophylaxe beitragen.

Mit dem neuen ARTZT vitality Neuro-Trainings-Set sind Sie dafür bestens gerüstet. Das Set besteht aus verschiedenen Sehtafeln, Brock String, 2 Vision Sticks, Marsden Ball, Rasterbrille und einer Augenklappe sowie einer Übungsanleitung mit vielen verschiedenen Übungsbeispielen zu allen Tools.

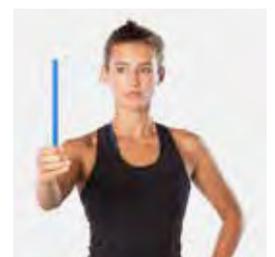
Das Neuro-Trainings-Set und weitere Tools finden Sie unter arztz.eu/neuroathletik



Neuro-Training: Das visuelle System

Wie wir von unserem visuellen System beherrscht werden - und wie wir es trainieren können.

Nahezu all unsere Bewegungen werden über die Augen bzw. das visuelle System gesteuert. Durch den Input über die Augen werden unserem Gehirn alle wichtigen Informationen über unsere Umwelt mitgeteilt, damit eine zielgerichtete Bewegung möglich ist. Schon geringe Informationsverluste oder Störungen können zu einem nicht optimalen Bewegungsergebnis führen. Zudem können überlastete Augen zu Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Nackenverspannungen führen. Sie stehen auch in enger Verbindung mit dem Gleichgewichtssinn. Das Visual-Training kann man sich als eine Art Fitness- und Koordinationstraining für die Augen vorstellen. Ein regelmäßiges Training kann hier zu beeindruckenden Ergebnissen führen. Wie bei jedem Training sollten aber auch hier Pausen eingehalten werden. Das Visual-Training ist anfangs anstrengend. 10 Minuten am Tag reichen daher zu Beginn aus. Auch hier gilt: Regeneration muss Teil des Trainings sein!



VIDEO



Neugierig geworden? Wie die Neuro-Trainings-Tools in Training und Alltag eingesetzt werden können, erklären Ihnen unsere Experten auf unserem YouTube-Kanal unter youtube.com/artztgmbh



Die besten Übungen aus dem Vintage-Gym



Aufwärmen

Zum Aufwärmen 3 bis 5 Minuten mit dem Springseil springen. Einsteiger springen eine Minute und pausieren 30 Sekunden für 5-10 Minuten.



Climber

Vor den Cube stellen und den rechten Fuß mittig darauf platzieren. Den linken Fuß vom Boden abdrücken und auf den Würfel steigen. Das Bein zieht kraftvoll nach oben und endet in angewinkelter Haltung. Arme gegengleich mitbewegen. Kurz halten und wechseln.



Power Slam

Stand mit dem Medizinball über Kopf. Arme und Knie sind leicht gebeugt, die Füße etwas mehr als schulterbreit geöffnet. Den Medizinball nun kraftvoll und dynamisch auf den Boden werfen, dabei strecken sich die Arme und die Hände öffnen sich.



Leg-Circles

Sitz. Beine angewinkelt angehoben. Medizinball vor der Brust mit beiden Händen halten. Ball abwechselnd unter den Beinen hindurch geben, dabei gleichmäßig atmen. Die Füße zeigen während der kompletten Übung weiterhin nach vorne.

Standwaage Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit
Stand auf der ausgerollten Turnmatte. Gleichzeitig den Oberkörper mit gestreckten Armen gerade nach vorne absenken und ein Bein gestreckt anheben. Kurz halten, absenken und die Übung mit dem anderen Bein ausführen.



Lust auf noch mehr Übungen aus dem Vintage-Gym? Weitere Workouts zu allen Produkten der Artzt Vintage Series finden Sie auf unserem unserem YouTube-Kanal unter

youtube.com/artztgmbh

VIDEO





Die perfekte BALANCE im ARTZT PT Room



Gesundheitszentrum in Aschaffenburg setzt auf das funktionelle Trainingsraumkonzept

BALANCE Aschaffenburg ist die Anlaufstelle für medizinische Fitness, Prävention, Physiotherapie, Ergotherapie und ambulante Rehabilitation. Nun hat der Standort Magnolienweg seine ganzheitlichen Gesundheitskonzepte mit dem ARTZT PT Room vervollständigt.

Der modern eingerichtete Trainingsraum bietet ideale Bedingungen für Physiotherapie und Rehabilitation sowie Gesundheitssport. Für ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm bietet die WONDERWALL alles was man braucht, um wieder in Form zu kommen. Und wer buchstäblich mal an die Decke gehen will, findet hier ein besonderes Highlight: An den hohen Decken ist ein großflächiges Traversensystem verbaut, an dem unter anderem ein Kletternetz und eine Hangeleiter montiert sind. Perfekte Bedingungen, um Kraft, Geschicklichkeit und Koordination auf funktionelle Weise zu trainieren!

Mehr Infos unter [↗ artztz.eu/pt-room](https://arztz.eu/pt-room)

FRAGEN SIE UNS AN



Sie haben Interesse an einem ARTZT PT Room?
Dann füllen sie unser Anfrageformular aus.
Unsere Experten beraten Sie gerne!

Mehr Infos unter [↗ artztz.eu/pt-room](https://arztz.eu/pt-room)





Doch lieber online?
Die E-Paper-Version des A-Papers finden Sie unter:
artzt.eu/a-paper

