

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

## Übungen an die häusliche Umgebung anpassen

ROHRBACH-BERG. Viele fragen sich: Was soll man in Zeiten der geschlossenen Fitnessstudios, Kletterhallen oder Sportanlagen machen? „Einige Übungen die man aus Fitnessstudios kennt, können auch an die häusliche Umgebung angepasst werden. Es benötigt ein bisschen Kreativität und schon hat man ein kleines Fitnessstudio zu Hause“, erklärt Viktoria Prechtl, Physiotherapeutin am Klinikum Rohrbach. Solange man sich gesund fühlt, solle man sich unbedingt sportlich betätigen. „Durch fehlende körperliche Betätigung verliert man nicht nur den Antrieb, auch die geistige Leistungsfähigkeit nimmt durch eine reduzierte Durchblutung und dadurch auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns ab“, sagt Prechtl. Sie erklärt, welche Übungen im Haus oder in der Wohnung ausgeführt werden



**Viktoria Prechtl** ist Physiotherapeutin in Rohrbach. Foto: oög

können: „Wählen Sie täglich drei Übungen, zum Beispiel Kniebeugen, Liegestütz an der Wand oder Stufensteigen aus. Führen Sie diese abwechselnd mit 20 Wiederholungen durch, bis Sie drei Durchgänge pro Übung gemacht haben.“ Es gehe weniger darum, welche Übungen man macht, sondern mehr darum, in Bewegung zu bleiben.