

Krafttraining für's 'Muskelkorsett'

„Boot-Camp“-Instructor Alexander Havlik ist seit 30 Jahren am Eisen

KORNEUBURG (sz). Als Jugendlicher hat Alexander Havlik seine Leidenschaft für den Kraftsport entdeckt. Bis Mitte der 90er-Jahre betrieb er ihn sehr erfolgreich, 1994 wurde er bei der WM Junioren-Vizeweltmeister, ein Jahr später

und schwitzt wöchentlich, mit vielen anderen, im Bewegungspark. „In den Zwanzigern verzeiht es der Körper, wenn man sportlich nicht so aktiv ist. Aber ab 30 hinterlässt das deutliche Spuren. Dann bauen sich die Muskeln etwa ein Prozent pro Jahr ab.“ Die Folge: Gelenke schmerzen, der Rücken tut weh, die Beweglichkeit lässt nach.

Rundum gesund

meinbezirk.at/rundumgesund

holte sich der Korneuburger in New Dehli sogar den Junioren-Weltmeistertitel ab. Heute ist er nicht nur mit seiner „Männerschmiede“ erfolgreich, sondern coacht auch die junge Athletin Sophia Pillwax.

Kraft und Ausdauer

Bekannt ist Havlik in Korneuburg unter anderem für sein „Boot-Camp“. Sogar ein 76-jähriger trainiert bei ihm

Muskeln „zurückholen“

Wer ein- bis zweimal in der Woche einen Mix aus Ausdauer- und Kraftsport betreibt, kann den Abbauprozess stoppen und sich sogar verlorene Muskelmasse zurückholen, erklärt Alexander Havlik. Denn vor allem im Alter sei ein starkes Muskelkorsett, das den Körper stützt, absolut wichtig. Zudem wirke der Kraftsport vorbeugend gegen Stoffwechselerkrankungen, Diabetes und



Alexander Havlik mit Athletin Sophia Pillwax. Foto: privat

hohe Cholesterinwerte. Und so ganz nebenbei wird der Körper auch noch gestrafft.

KURZ NOTIERT

Aufzug für Volksschule

Bereits im September, zu Beginn des neuen Schuljahres, soll der Aufzug in den Korneuburger Volksschulen fertig sein. Rund 80.000 Euro wird er der Stadt kosten und künftig mittels Schlüssel benutzbar sein.

Gemeindebau wird saniert

Der Gemeindebau in der Korneuburger Kanalstraße soll generalsaniert werden. „Wir haben hier noch echte Substandard-Wohnungen mit WC am Gang“, erklärt Vizebürgermeisterin Helene Fuchs-Moser. Kosten: 536.000 Euro.

Dinos erobern Korneuburg

Ab Mai sollen rund 80 Dinosaurier im Park nahe der Hundefreilaufzone für bis zu sechs Monate ein Zuhause finden. Die europaweite Ausstellung der „Dinoworld“ macht dann in Korneuburg Station. Bis zu 70.000 Besucher werden in dieser Zeit erwartet.



Der Orthopäde weiß: Jeder Schmerz hat eine Ursache

Der Orthopäde wird überwiegend wegen Schmerzen am Bewegungsapparat aufgesucht: Schmerz in der Lendenwirbelsäule ins Bein ausstrahlend; Schmerz in der Hüfte oder in den Kniegelenken bei Belastung oder Ruhe; Einschlafen der Finger, Schmerz im Bereich der Halswirbelsäule und Schultern usw.

Ursache diagnostizieren

Bevor mit der Therapie begonnen wird, muss eine Schmerzursache diagnostiziert werden, um gezielt die Ursache zu bekämpfen. Die Schilderung des Patienten, die körperliche Untersuchung, die erfahrene Hand des Arztes und das geschulte Auge sind wesentliche Eckpfeiler

der Diagnostik. Die Schmerztherapie soll gezielt und möglichst bald einsetzen, um die Chronifizierung und das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Vielfach kommen auch fortschrittliche und nebenwirkungsfreien Methoden wie die Stosswellentherapie und pulsierende Magnetfeldtherapie zum Einsatz. Eine Operation steht am Ende der Behandlungspalette.

Orthopädie Tulln

Gruppenpraxis für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
Dr. Kalmar & Partner OG
www.ortho-tulln.at
Tel. 02272/64720
Hauptplatz 29
3430 Tulln

WERBUNG

ORTHOPÄDIE TULLN

Gruppenpraxis f. Orthopädie u. orthop. Chirurgie

DR. KALMAR & PARTNER OG



HAUPTPLATZ 29, 3430 TULLN

ALLE KASSEN u. PRIVAT

TEL: 02272/64720

www.ortho-tulln.at