

Rücken & Gelenk Kurs

Bei dem Kurs Präventives Training für Rücken und Gelenke erlernen Sie mit Hilfe von Physiotherapeuten und Trainern den bewussten Umgang mit kleinen (Theraband, Freigewichten, Staby, Fitness Schnecken, MFT oder Pezziball) und medizinischen Trainingsgeräten.

Medizinische Trainingsgeräte werden schon lange in der Prävention, Rehabilitation und der Nachbehandlung von Operationen und Verletzungen im chirurgischen und orthopädischen Bereich mit viel Erfolg eingesetzt. Auch in der Prävention und Nachsorge von Rücken- und Gelenkbeschwerden hat das Gerätetraining mittlerweile einen festen Stellenwert. Gezielte Vorbeugung von Rückenschmerzen, Gelenkprobleme, Übergewicht, oder auch mangelnder Kondition, sollte der Anlass für die Teilnahme an diesem Angebot sein.

Physiotherapeuten und Trainer werden mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm erarbeiten. Am Anfang steht der Eingangsbefund von einem Physiotherapeuten, die Erstellung eines individuellen Trainingsplanes mit einer Einweisung an kleinen und großen Trainingsgeräten durch den Therapeuten. Danach schließen sich 9 Trainingseinheiten von jeweils ca. jeweils 90 Minuten an. Sie können nicht nur lernen wie Sie Ihr Training selber planen und steuern, sondern wie Sie auch zu Hause Übungen zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit durchführen können.

Eine Trainingseinheit besteht in der Regel aus:

einem Aufwärmteil, hier wird der Körper an Herz-Kreislaufgeräten wie dem Ergometerfahrrad oder dem Crosstrainer komplex für die Trainingsbelastung erwärmt und vorbereitet. Danach folgt das Training mit kleinen Geräten und an Sequenztrainingsgeräten. Die Muskulatur wird gelenk- und wirbelsäulenschonend gekräftigt, eventuelle Dysbalancen werden zielgerichtet abgebaut, die Beweglichkeit wird erhalten bzw. ausgebaut. Je nach Bedarf stehen hier Bein-, Arm- und Wirbelsäulentrainer zur Verfügung. Den Abschluss des Trainings bildet ein Abwärmteil, dass wiederum an Herz-Kreislaufgeräten durchgeführt wird und mit einem Gymnastik- und Dehnprogramm abgeschlossen wird.

Die Teilnahme sollte zweimal wöchentlich stattfinden um sinnvolle, wichtige Trainingsreize zu setzen. Der erste Termin, in dem der persönliche Eingangsbefund durch den Physiotherapeuten und die individuelle Einweisung durch den Therapeuten stattfindet muss unbedingt vereinbart werden.