

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Warum Krafttraining?

Es gibt viele Gründe, die Menschen dazu motivieren, ihre Muskulatur zu stärken.

Die Kraft ist in den meisten Sportarten eine der Hauptvoraussetzungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und die Kraft entscheidet im Wettkampf häufig über Sieg und Niederlage.

In Fitness – Zentren findet Krafttraining vorwiegend unter dem ästhetischen Aspekt des Figurtrainings statt. Überlegungen zur Funktionsweise der Bewegungsorgane oder gesundheitliche Aspekte spielen dabei eine untergeordnete Rolle.

Patienten in Rehabilitationszentren oder Kurkliniken nutzen Krafttraining zur Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit der Bewegungsorgane bzw. einzelner Gelenke.

Die Motivation für eine funktionelle medizinische Kräftigung liegen hingegen vorwiegend im gesundheitlich vorbeugenden Bereich.

Belastungsmangel

Viele Menschen sind in der heutigen Zeit keiner besonderen körperlichen Belastung ausgesetzt und haben eine sitzende Tätigkeit am Computer oder im Auto. Die daraus resultierende Muskelschwäche und das Ungleichgewicht der Muskulatur machen sich zunehmend in der Entwicklung von Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen bemerkbar.

Mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining an hierfür speziell konstruierten Trainingsgeräten gelingt die Wiedererlangung der verloren gegangenen Kraft und damit der Belastbarkeit und Lebensqualität. Die gezielte Kräftigung vermeidet vorbeugend eine ungünstige Entwicklung der Muskulatur.

ORTHO Training

Wir stärken Ihnen den Rücken

MedX – Training

Krafttraining an technisch ausgereiften, unter medizinischen Gesichtspunkten entwickelten Geräten des MedX – Systems, bietet viele Vorzüge und gewährleistet insgesamt die besten Voraussetzungen, die gesetzten Ziele erfolgreich und sicher zu erreichen:

1. Der Widerstand der Trainingsgeräte ist in kleinsten Abstufungen mühelos zu verstellen und lässt damit eine breite individuelle Einstellbarkeit zu.
2. Eine Isolierung der zu trainierenden Muskelgruppen wird erreicht. Eine Kreislaufüberlastung ist so vermeidbar.
3. Die Bewegung ist zweidimensional und stellt keine Anforderungen an die individuelle Koordinationsfähigkeit.
4. Der Belastungsverlauf der trainierten Muskulatur ist exakt berechnet und entspricht dem Verlauf der zugrundegelegten Muskelfunktionskurve.
5. Die Effektivität des Trainings ist optimal, sodass mit geringstem zeitlichen Aufwand ein sehr hoher Kraftgewinn erzielt werden kann.
6. Die Verletzungsgefahr ist äußerst gering.

Ein optimaler Kraftzuwachs kann durch gymnastische Übungen nicht erreicht werden. Für ein effektives Training ist es entscheidend, die Muskulatur isoliert zu trainieren und alle Übungen auch bis zur Erschöpfung fort zu setzen. Der Vorteil dieser Methode ist ihre Effektivität hinsichtlich Erfolg und Zeitaufwand.

Eine große Gruppe von Fachärzten für Orthopädie ist mit dem MedX – Trainingssystem vertraut und führen die medizinische Kräftigung regelmäßig im ORTHO Training durch.

Alle Ärzte sind akkreditierte Mitglieder der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie – GMKT. Eine Übersicht der Fachärzte für Orthopädie finden Sie als Druckvorlage auf dieser Homepage.