Gesund UNTERWEGS

Drs. (NL) Ruud Stefelmanns ist Physiotherapeut, Epidemiologe und Gesundheitswissenschaftler. Die Fachkraft für Betriebliches Gesundheits-Management ist Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. Stefelmanns betreibt seit über 35 Jahren in Kempen ein Gesundheitszentrum.

ags

GESUND TRAINIEREN

■ Drs. Ruud Stefelmanns

Heute möchte ich ein gezieltes Gesundheitstraining ansprechen. Dieses Training beinhaltet drei Eigenschaften: gesundheitsorientiert – was zählt, sind also nicht Leistung, Dynamik, Schnelligkeit oder Muskelaufbau; körperbewusst – hierbei müssen Sie in Ihren Körper hineinhorchen; alltagsbezogen – was nützt es, die 100 Meter in 13 Sekunden zu laufen, aber beim Staubsaugen Rückenprobleme zu bekommen?!

Gesundheitstraining meint: Training mit Plan. Und zwar individuell, auf Ihre Wünsche, Handicaps und körperlichen Herausforderungen bezogen. Bis die ersten Übungen anstehen, erfordert es drei Schritte, damit das Training nachhaltig ist. Step 1: Sprechen wir drüber. Im ersten Schritt gilt es zu analysieren, wo Ihre Schwächen und Stärken liegen. Und wo Sie im Alltag Probleme haben. Ein Beispiel: Längeres Autofahren bereitet Ihnen keine Probleme. Aber im Getränkemarkt einen Kasten Wasser zu transportieren, das fällt Ihnen schwer.

Erst im Anschluss an Beratung und Analyse sollte ein Trainingsprogramm erstellt werden. Auch dies sollte ein Physiotherapeut begleiten. Sich selbst 100 Kniebeugen am Tag zu verordnen, wenn die Probleme im Nackenbereich liegen, macht wenig Sinn. Es gilt, den Kompass für Ihr Wohlbefinden zu justieren. Das Trainingsprogramm orientiert sich an Ihrem Alltag. So verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und entwickeln eine Gesundheitskompetenz.

Erst jetzt beginnt das Training. Zwei Dinge sind wichtig: Das Training sollte unter ständiger therapeutischer Begleitung stattfinden, damit sofort Korrekturen umgesetzt werden können. Und es sollten feste Termine sein, damit Sie kontinuierlich an Ihrer Gesundheit arbeiten.

Der Einstieg in ein Gesundheitstraining führt über verschiedene Wege. Zum Beispiel über Krankengymnastik mit Verordnung des Arztes, als Kurs mit Kostenrückerstattung, berufsbegleitend oder als medizinisches Training als Selbstzahler. Fragen Sie Ihren Physio!