

Gesundheitsorientiertes Kraft- und Fitnessstraining durchs ganze Jahr

Vom DTB ausgezeichnet mit der Plakette „Pluspunkt Gesundheit“



Sport wirkt positiv auf Körper und Seele. Er stärkt die Abwehrkraft, beugt Krankheiten vor, löst Spannungen und hebt die Stimmung. Chronische Rücken- und Nackenschmerzen ist mittlerweile die häufigste Erkrankungen in der zivilisierten Welt. Entgegen der allgemeinen Vorstellung sind diese und auch andere Gelenkerkrankungen nicht auf Mangel an Bewegung zurückzuführen. Was fehlt ist der Widerstand um die Kraft aufzubauen, die das Skelett stabilisiert. Das gilt insbesondere für die empfindliche Wirbelsäule.

Nach jahrelangem „Nicht-Gebrauch“ durch stundenlanges Sitzen, geht ein Grossteil unserer Muskulatur verloren. Die verbleibende Muskulatur ist zu schwach, um ihre alltäglichen Aufgaben erfüllen zu können, und verspannt sich.

Diese Verspannung schädigen die Wirbelgelenke, so dass die Bandscheiben übermäßig unter Druck geraten. Massagen und Gymnastik können Verspannungen vorübergehend lösen und Schmerzen beseitigen. Wenn aber die Ursache, der Mangel an Kraft, nicht behoben wird, werden die Schmerzen zurückkehren.

Was können Sie mit einem Kraft- und Fitnessstraining erreichen?

Keine Schmerzen bei starker Bauch- und Rückenmuskulatur

Die Forschung zeigt: Bei acht von zehn Rückenpatienten liegt die Ursache ihrer Beschwerden in der schwachen Muskulaturen im Rücken- und Bauchbereich. Im Grunde genommen besteht kein Rückenproblem sondern ein Kraftproblem. Hier helfen gezielte Übungen zur Kräftigung der betroffenen Muskelgruppen.

- Sie sehen besser aus

Die gut durchblutete Haut, die gestärkte Muskulatur und Ihre Art und Weise, wie Sie sich bewegen, lässt Sie besser aussehen. „Schlechte“ Haltung ist meistens das Resultat schwacher Muskeln.

- Kein Kraftverlust im Alter

Dass der Mensch älter wird, ist unausweichlich, nicht aber dass er vorzeitig schwächer wird. Mit korrekt durchgeführtem Training kann auch der ältere Mensch die Abbauvorgänge seines Körpers und somit der Osteoporose vorbeugen.

-Sie bleiben beweglich

Im Alltag benötigen wir nur noch einen kleinen Teil der von der Natur für unsere Gelenke vorgesehenen Bewegungsreichweite. Die muskulären Verkürzungen sind unausweichlich. Mit regelmäßigem Training erreichen Sie sich wieder Ihre volle Beweglichkeit.

- Nach einer Krankheit sind Sie schneller einsatzfähig

Ein trainierter Körper erholt sich schneller als ein untrainierter.

Leben Sie länger gesund durch regelmäßige körperliche Aktivitäten. Sie können dadurch zahlreichen weitverbreiteten Krankheiten vorbeugen wie:

- Herzinfarktgefahr
- Bluthochdruck (vorbeugen und Kontrolle bei bestehenden)
- Depressionen

-Verletzungsanfälligkeit
und folgende Prozesse können herausgezögert oder sogar verringert werden:

- Abnutzungserscheinungen am passiven Bewegungsapparat
z.B. Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder
- Muskelschwund, und zwar ein schließlich der >Herzmuskulatur
- Verringerung der Vitalkapazität
- Geringere Elastizität der Blutgefäße (höherer Blutdruck)

Dass das Fitnesstraining nicht nur für junge und trainierte geeignet ist zeigt die Altersstruktur unseres Fitnesstraining in dem LSV-eigenen Fitness-Raum. Die jüngste Teilnehmerin ist Jahrgang 1978 und die älteste Teilnehmerin Jahrgang 1929. Die Mannschaft besteht u.a. aus ehemalige aktive und erfolgreiche Schwimmerin, Triathleten, Frauen und Männer, die zuvor noch nie sportlich aktiv waren . Zu dem abwechslungsreichen Training stehen uns unser Eigengewicht, diverse Kleingeräte so wie: Flexibar, Kurz-Hanteln, Physiobälle /-bänder, Pilatesbälle /-ringe, Schlingentrainer unter anderem zur Verfügung. Die Ausdauergeräte: Stepper, Walker, Fahrrad-Ergometer und Trampoline werden regelmäßig für das Aufwärmtraining eingesetzt.

Hier einige Kommentare der Fitnessgruppe:

- Nach kurzer Zeit des Trainings konnte ich ohne Probleme zu Fuß den 6. Stock erreichen. Vorher musste ich mehrmals anhalten.
- Das tragen von schweren Einkaufstaschen bereitet mir keine Schulterschmerzen mehr.
- Kann jetzt locker mit dem Fahrrad längere Strecken mühelos bewältigen.
- Ohne das Training hätte ich die Bauphase (Steine und Säcke tragen, Möbel verrücken) nicht überstanden.
- Habe kaum noch Kopfschmerzen, und auch sonst fühle ich mich besser und aktiver.
- Bin nach körperlichen Arbeiten nicht mehr kaputt.
- Die schweren Gießkannen konnte ich früher kaum bewegen, - heute gieße ich die Pflanzen mit dieser Kanne.
- Rückenschmerzen sind kaum noch eine Thema

Dieses ist ein Auszug der positiven Rückmeldungen meiner Mannschaft.

Jeden

Montag von 9.30 bis 10.30 und 20.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch von 19.30 bis 20.30 findet das Training in der LSV-Kraftraum statt.

Dort können Sie die o.g. Aussagen von meiner Gruppe bestätigt bekommen und auch ein Probetraining absolvieren.

Das Fitnesstraining ist eine Jahreskurs und kostet zur Zeit je Kurs 60,-€

Dies ist bestimmt keine hoher Betrag, wenn man bedenkt, wie hoch die Arzneimittelkosten zur Zeit sind und die Medikamente selten die Ursache bekämpfen.