

ORTHO Training

Wir stärken Ihnen den Rücken

Medizinische Kräftigung bei Erkrankungen der Stütz- und Bewegungsorgane

Warum medizinische Kräftigung?

Kaum jemand hat im Berufs- und Arbeitsalltag unserer Zeit Gelegenheit, die natürlicherweise vorhandenen Muskeln ausgewogen zu betätigen.

Die Wirbelsäule und Gelenke sind aber auf eine gute Stütz- und Haltefunktion der Muskulatur angewiesen, um den Belastungen des Alltags langfristig standhalten zu können.

Bei einseitiger Belastung einerseits und Unterforderung vorhandener Muskulatur andererseits entsteht ein

Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit.

Dieses Missverhältnis wird durch Muskelschmerzen angezeigt, besonders häufig durch Rückenschmerzen. Dabei ist die Muskulatur eigentlich gesund. Ungesund ist nur unsere Lebensweise.

Schwach trainierte Muskulatur neigt zu Verspannung und Schmerz.

Wenn es möglich ist, die Alltagsbelastungen zu reduzieren, z.B. in der Schwerelosigkeit, lassen die Schmerzen vorübergehend nach. Auch Entlastung und Entspannung bewirkt eine Reduzierung der Beschwerden.

Langfristig führen Schonung und Passivität aber zur Verstärkung funktioneller Beschwerden.

Die aktive Lösung – Medizinische Kräftigung

Eine anhaltende Stärkung der Muskulatur erhöht deren Belastbarkeit im Sinne der Bewegungs-, Stütz- und Haltefunktion.

ORTHO Training

Wir stärken Ihnen den Rücken

Dies ist jetzt mit Hilfe des MedX – Trainingssystems möglich.

- Angepasst an die unterschiedlichsten Gelenke des menschlichen Körpers kann die Muskulatur gelenkschonend mit über 40 verschiedenen Trainingsübungen aktiviert werden.
- Jeder Muskel bzw. Muskelgruppe kann isoliert gekräftigt werden. Dadurch lässt sich ein Ungleichgewicht der Kraft zwischen einzelnen Muskeln ausgleichen.
- Entscheidend für den Trainingseffekt ist der Widerstand und die Dauer der Belastung.
- Die Muskulatur wird innerhalb von 60 – 90 Sekunden bis zur lokalen Erschöpfung beansprucht.

Die Trainingswirkungen

- **Stabilität**
Kräftige Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und reduzieren damit das Risiko von Wirbelverrenkungen, Blockierungen, Verspannungen und Schmerzen.
- **Gelenkschutz**
Kräftige Muskeln sichern die Gelenke bei allen Bewegungen und verringern die Wahrscheinlichkeit von vorzeitigem Gelenkverschleiß (Arthrose).
- **Schutz und Regeneration**
Medizinische Kräftigung verstärkt den Kalziumgehalt der Knochen und wirkt schützend gegen Osteoporose.
- **Stabilisierung der Haltung**
Durch die isolierte Kräftigung wird die Dysbalance der Muskulatur ausgeglichen. Dies wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus.