

Auszug aus der Bordesholmer Rundschau 2005

Rückenfitness - Zentrum

Seit diesem Monat hat der Fitness-Park in Bordesholm sein Angebot erweitert und die Lizenz zum ganzheitlichen Rückenfitness-Zentrum erworben. Das Wirbelsäulenkonzept mit den neuen Dr. Wolff-Rückenfitnessgeräten wurde speziell für das präventiv-medizinische Training und die gerätegestützte Wirbelsäulengymnastik entwickelt und erhält darüber hinaus den Therapieerfolg der Orthopäden und Krankengymnasten langfristig. Es besteht aus einem trainingsdiagnostischen Bereich und einer Sequenz von speziell aufeinander abgestimmten Geräten.

Mit dem Rückenfitness-Zentrum steht Bordesholm nun eine umfassende Einrichtung für gesundheitsorientierte und rügenspezifische Trainingsprogramme zur Verfügung.

Das „Kernstück“ dieser Einrichtung bildet hierbei ein neuartiges, medizinisches Gerät zur präzisen Beurteilung und Analyse der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur. Durch die Anschaffung dieses aus jahrelangen, wissenschaftlichen Untersuchungen entstandenen Gerätes, wird Rückenfitness erstmalig messbar. Die Effizienz eines Rückentrainings kann hiermit mit absoluter Genauigkeit ermittelt werden.

Für die Gestaltung eines präzisen Rückentrainings ist dieses Analysegerät von unschätzbarem Wert. Vor Aufnahme eines Trainings wird mit dieser Messeinheit ein Ist-Wert ermittelt, der den Leistungsstand eines Probanden dokumentiert. Das Erkennen muskulärer Dysbalancen wird somit transparent und geeignete Gegenmassnahmen können eingeleitet werden.

Die erhobenen Daten werden computergestützt erfasst und weiter bearbeitet. Basierend auf dem Datenmaterial erstellt die ausgeklügelte Software eine Trainingsplanempfehlung. Nach Absolvieren mehrerer Trainingseinheiten wird dann eine erneute Messung vorgenommen, die den persönlichen Erfolg sofort und objektiv beschreibt. Diese immer wieder in regelmässigen Intervallen stattfindenden Verlaufskontrollen gewährleisten ein perfektes und zielgerichtetes Training, das von Krankengymnasten angeleitet wird.

Das erreichte Qualitätszertifikat für Einzelmassnahmen zur Primärprävention nach §20,1 SGBV von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein ermöglicht eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen.