



Moderne Trainingsmethoden für ein neues Körpergefühl

Das Gesundheitszentrum Reha-Pro-Med an der Viktoriastraße ist im Bereich der Rehabilitation und Prävention in Bochum und Umgebung führend. Auf rund 1.100 m² Fläche bietet das Unternehmen ein umfassendes Angebot an therapeutischen und gesundheitsorientierten Dienstleistungen an. Neben Physiotherapie, Manueller Therapie, Krankengymnastik und Lymphdrainage hat sich Reha-Pro-Med auf Rücken- und Knieprobleme spezialisiert.

Besonders auf die professionelle Betreuung der Trainierenden wird großen Wert gelegt. „Denn gesundes Training steht und fällt mit der richtigen Durchführung. Die richtige Haltung, das Einhalten von Trainingsplänen, Bewegungsgeschwindigkeit, Gewicht und Wiederholungszahlen – alles das sind wichtige Faktoren für ein gesundes Training und bedürfen der dauernden Kontrolle durch Physiotherapeuten und Diplom-Sportlehrer. Training sollte dabei immer auch Freude bereiten und schrittweise Erfolgserlebnisse vermitteln. Das erreichen wir durch eine lebendige und kontinuierliche Trainingsbetreuung, nicht nur am 1. Tag“, unterstreicht Jürgen Griebel, Geschäftsführer und Physiotherapeut.

Effektiv trainieren mit dem Milon-Medical-Zirkel

Die beste Möglichkeit, um seine Gesundheit zu erhalten, ist Bewegungsmangel zu vermeiden. Daher werden in unserer schnelllebigen Zeit Trainingsme-

thoden immer wichtiger, die mit wenig Zeitaufwand bestmögliche Erfolge erzielen. Mit dem „Milon-Medical-Zirkel“ im Gesundheitszentrum kann man genau das erfahren. Der Gerätezirkel ist ein Kraftzirkel an zehn Geräten. Die Kraftgeräte der Firma Milon sind technisch auf höchstem Niveau und einfach in der Bedienung. Nach einer individuellen Einführung in der Gewicht, Sitz- und Hebelposition festgelegt und auf eine persönliche Chipkarte gespeichert werden, kann man zu beliebig gewählter Tageszeit sein Training beginnen. Das Training dauert maximal 40 Minuten und verspricht schon nach 6 Wochen (2-3 Trainingseinheiten pro Woche) einen deutlich spürbaren Erfolg. „Das Training erreicht alle Muskelgruppen und verbessert Haltung und Gelenkstabilität und das schon nach vergleichbar kurzer Zeit. Gerade Menschen der älteren Generation sind begeistert vom Milon Zirkel“, berichtet Jürgen Griebel.

**Jürgen Griebel,
Geschäftsführer und
Physiotherapeut**



Training mit „Galileo“

Ganz neu, ab August, bietet das Gesundheitszentrum das „Galileo-Training“ an. Hierbei handelt es sich um ein wissenschaftlich untersuchtes System, das hocheffektiv Muskulatur aufbaut, Koordination verbessert, Muskeln lockert, den Beckenboden und die Rumpfmuskulatur kräftigt. Diese Form des Trainings können auch schwer beeinträchtigte Schmerzpatienten absolvieren.

Wie wirkt das Galileo-System?

Das Grundprinzip ist einfach: Man steht breitbeinig auf einer Platte, die sich mit einer Frequenz von 5 – 30 mal in der Sekunde alternierend, ähnlich einer Wippe, seitwärts auf und ab bewegt. Die Bewegungshöhe ist gering und beträgt maximal 1 cm. Dies ist nicht belastend. Wer unsicher ist, kann sich zusätzlich an einem breiten Haltebügel festhalten.



Was muss man tun?

Man muss gar nichts tun. Wenn man auf dem Gerät steht, bewegt sich eine Wippe. Allerdings gleichen sie völlig automatisch die Bewegung aus. So kommt es zu einem rhythmischen Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.

Je nach eingestellter Frequenz werden in der Muskulatur sog. „Dehnreflexe“ in langsamer oder ra-

scher Folge ausgelöst. Solche Dehnreflexe löst der Arzt beispielsweise mit dem Reflexhammer aus. Sie werden aus dem Rückenmark heraus gesteuert und unterliegen nicht unserer willentlichen Steuerung. Somit handelt es sich bei diesem Training um eine grundsätzliche andere Form der Belastung als bei klassischen Trainingsmaßnahmen

Was bewirkt das?

Angenommen man trainiert eine Minute bei 25 Hertz (also 25 Schwingungen in der Sekunde), dann ziehen sich die Muskeln 1500 Mal in dieser Minute zusammen und entspannen sich erneut. Bei einem 5-Minuten-Training kommt man auf 7500 Zyklen! Solche Zahlen sind in einem normalen Training im Fitness-Studio nur in einem etwa einstündigen Training (oder länger) erreichbar.

Besondere Eignung

Das Galileo-Training eignet sich besonders für Patienten, die lange z.B. auf Grund von Schmerzen, nicht mehr körperlich trainieren konnten. Im Gegensatz zum Sport im Fitness-Studio ist das Training kaum belastend und kann auch von Menschen mit sehr geringer Leistungsfähigkeit durchgeführt werden.



**Ab Herbst 2010 Neueröffnung CMD-Zentrum
im Lidl-Neubau, Viktoriastraße**

Gesundheitszentrum Reha Pro-Med

Viktoriastraße 66 - 70, 44787 Bochum
Tel. 0234 - 685037, Fax 0234 - 681415
info@reha-pro-med.de, www.reha-pro-med.de