

Fit bis ins hohe Alter

Bewegung ist das A und O, um bis ins hohe Alter mobil zu bleiben. Kraft- und Ausdauer-Training können dem Alterungsprozess entgegenwirken. Jedoch besteht die Gefahr Fehlhaltungen zu etablieren und schmerzauslösende Belastungen dem Alter zuzuordnen. Das ist kontraproduktiv und kann durch eine Kombination aus betreutem und selbstständigem medizinischen Training vermieden werden.



Schonung im Alter ist der falsche Weg. Es braucht Aktivität, um Gelenkschmerzen, Stürze oder körperliche Einschränkungen abzuwenden. Stattdessen wächst ab einem Lebensalter von 55 Jahren aufgrund des fortschreitenden Muskelabbaus die Bewegungsunsicherheit. Leichte aber sichere Übungen können dem Hadern entgegenwirken und den Einstieg in regelmäßige Bewegung erleichtern. Denn wer möchte schon in der Früh beim Aufstehen Schmerzen spüren oder beim Stiegen steigen außer Puste kommen. Im medizinischen Training bei Trinicum, Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie, sind nicht nur medizinische Trainingstherapeuten, sondern auch Körpertherapeuten, Physiotherapeuten und Ärzte verschiedener Fachrichtungen vor Ort. Der interaktive Informationsfluss innerhalb des multidisziplinären Teams kommt den Trainierenden zugute. Es ermöglicht einerseits die Therapeuten innerhalb des Trainings auf Schmerzen anzusprechen und von ihnen Empfehlungen für weitere Therapieoptionen oder einen entsprechenden Facharzt zu bekommen. Andererseits können behandelnde Ärzte, beispielsweise nach oder vor einer Operation, auf die Therapeuten zugehen und Empfehlungen für ein moderates

Training abgeben. In wem der Trainierende, sei es Arzt oder Therapeut, seinen Ansprechpartner findet, bleibt ihm überlassen. Wichtig ist, dass er dieser Person vertraut und sich auf ihre Empfehlungen verlassen kann. Die intensive Betreuung ist insbesondere für Personen mit eingeschränkter Mobilität wichtig. Generell fließen sowohl die ärztliche Anamnese als auch das trainingstherapeutische Know-how in den Trainingsplan mit ein. Diese enge und rasche Zusammenarbeit macht die ganzheitliche Betreuung im Trinicum aus. Interessierte können jederzeit und unabhängig ihrer Leistungsfähigkeit in ein medizinisches Training einsteigen. Der Trainingsfortschritt wird mittels moderner Trainingstechnologie erhoben und regelmäßig an das Leistungsniveau der Trainierenden angepasst. Die Maschinen werden von den Therapeuten hinsichtlich der Körpergröße und dem Trainingsgewicht vorprogrammiert und stellen sich in Folge automatisch ein. Mit dem personalisierten Einstellungswinkel kann an den Geräten kaum mehr falsch trainiert werden.

Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Für einen individuell und effizienten Trainingsplan ist es nie zu spät – egal in welchem Alter oder welche Vorerkrankungen vorliegen. Trinicum Training beginnt mit einem medizinischen Check, bei dem beispielsweise kardiovaskuläre Daten erhoben werden, und einem Motorik-Test: Er gibt als sportwissenschaftliches Assessment Auskunft über Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Je nach körperlicher Verfassung werden verschiedene Übungen, darunter



neben anderen auch ein Fallstabtest, Kniebeugen oder der Ausfallschritt, absolviert. Wichtige Funktionen des Bewegungsapparats werden dabei erfasst. Beide Checks dienen dem Therapeuten und dem Trainierenden Stärken und Schwächen auszuloten und dementsprechende Reize zu setzen. Zu Beginn werden alle Übungen unter Anleitung durchgeführt, um Fehlhaltungen vorzubeugen. Ein Therapeut kann bei Unsicherheit immer wieder hinzugeholt werden. Mit gezielten Maßnahmen kommen die Reize genau dort an, wo sie hingebacht werden sollen, um den größten Effekt zu erzielen.

Individuelle Trainingspläne. Um die eigene Fitness zu erhalten oder weiter auszubauen, wird stets an den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination gefeilt. Das medizinische Training kombiniert Übungen an den Maschinen mit der Freifläche oder einem Programm für Zuhause sowie bei Bedarf dem Besuch eines Physiotherapeuten. Welcher Verbesserungsbedarf besteht, hat der Motorik-Test ausfindig gemacht. Genau dort wird angesetzt. Das kann die Ausdauer gleichermaßen bedingen wie die Koordination. Die Kombination aus freien Übungen und Krafttraining ermöglicht es zeitlich flexibel Zuhause oder unter Betreuung vor Ort zu trainieren.

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Bewegung hat auch eine große präventive Wirkung: Dysbalance oder Muskelschwäche sind die Auslöser vieler Schmerzen. Muskelaufbau kann Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen lindern. Zudem verringert ein gutes Körpergefühl das Sturzrisiko im Alter und Fitness steuert Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen. Je nach körperlicher Verfassung, mit dem das medizinische Training begonnen wird, zeigt sich ein erster Effekt nach circa acht Wochen. Permanente Kraft- und Ausdauerübungen werden längerfristig mit mehr Wohlbefinden einhergehen. Letztlich führt die erhöhte Leistungsfähigkeit zur Linderung von Schmerzen und somit automatisch zu mehr Lebensqualität.

Trainieren im Trinicum. Im Trinicum Training fällt die Betreuung abhängig von dem ärztlichen Input und den persönlichen Wünschen mehr oder weniger intensiv aus. Letztlich erzielt ein abgestimmter Trainingsplan den größten Effekt. Die Übungen müssen allerdings genau ausgeführt werden, um keine Fehlhaltung einzutrainieren. Daher werfen die Therapeuten vor Ort einen Blick auf die richtige Ausführung der Übungen und stärken damit auch das Selbstbewusstsein richtig und nachhaltig zu trainieren. Einem sicheren Trainingserfolg steht somit nichts mehr im Wege. ■

Fotos: © Trinicum/Anna Stöcher



Über Trinicum

30 ÄrztInnen, Körper-, Physio- und TrainingstherapeutInnen sowie Coaches arbeiten im Trinicum Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie fächerübergreifend zusammen. Dabei wird individuell auf die Bedürfnisse und Lebenssituation der PatientInnen eingegangen und ein ganzheitlicher Therapieansatz in der Behandlung verfolgt, statt reiner Symptombekämpfung. Auch Vorsorgeuntersuchungen für Privatpersonen und Firmen bietet Trinicum an, dabei reicht das medizinische Spektrum von acht Facharztordinationen über wissenschaftlich anerkannte komplementärmedizinische Ansätze wie Akupunktur und Lasertherapie sowie Ernährungsmedizin, Physiotherapie, medizinisches Training und psychologische Beratung.

Schwarzenbergplatz 6, Eingang Zaunergasse 1-3, 1030 Wien
+43 1 907 60 30, office@trinicum.com

Mehr zu Trinicum Training:

<https://www.trinicum.com/training>

Gewinnen Sie 1 Monat Trinicum Training!

Wenn Sie Gewissheit über Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand haben wollen, nehmen Sie an der Verlosung teil: Gewinnen Sie einen Gratis-Monat Trinicum Training inkl. Gratis Motorik-Test. Keine versteckten Kosten und keine Bindung.

Wir verlosen unter allen Einsendungen drei Mal ein Monat Trinicum Training. Hier mitspielen:

<https://besserlaengerleben.at/aktionen>

Ihr Gewinn beinhaltet:

- Trinicum Motorik-Test mit Trainingstherapeuten
- Individueller Trainingsplan und Geräteeinschulung
- 1 Monat lang trainieren im Schmerzmedizinischen Zentrum Trinicum mit kompletter medizinischer Infrastruktur (täglich 06.00 bis 23.00 Uhr)*
- Vollautomatische, medizinisch zertifizierte Trainingsgeräte mit Feedback über korrekte Trainingsausführung und Mitverfolgen des Trainingsfortschritts
- Freie Flächen für individuelle Übungen

* setzt eine Trainingsfreigabe durch einen Allgemeinmediziner voraus