



Therapie und Training in guten Händen - Ein Erfahrungsbericht von Peter Seemüller

Es war letztes Jahr im Juli, als ich von meiner 3-wöchigen Motorrad-Deutschland-Tour zurückkam. Mein Rücken, auf Ein-Mann-Zelt und Isomatte konditioniert, hatte Probleme mit der Sinnhaftigkeit von Schreibtischstuhl und 25-cm-Taschenfederkern-Matratze. Die Schmerzen im unteren Rücken waren übel, die Spritze dagegen, die mir der Orthopäde gab, half nicht, Einrenken schafft er nicht und die starken Schmerzmittel wollten nicht das tun, was sie eigentlich sollten. Selbst der 3-stündige Aufenthalt im Krankenhaus mit einer Schmerzinfusion hatte versagt.

Nach einer Woche des Leidens (nein, es war keine Männergrippe) war mir klar:

Ruf doch einfach mal bei Elithera an. Nachmittags war ein Termin frei. Die freundliche Physiotherapeutin hatte zwar kein Mitleid, wusste aber ganz offensichtlich genau, was zu tun war. Nach zwei weiteren Terminen jeweils 2 Tage später war die Blockade am Iliosakralgelenk weg, der Rücken wieder frei.

Aber Gesundheitszentrum? Warum nennt sich Elithera so? Ich will herausfinden, was dahintersteckt. Der diesjährige Motorman Run, über den wir ebenfalls ausführlich berichten, ist der Anlass, denn im nächsten Jahr bin ich mit dabei. Dass ich mich jetzt nicht einfach so von einem 3 Meter hohen Klettergestell runterstürzen sollte, verstehe ich – ein bisschen Vorbereitung scheint angebracht. Und überhaupt: lässt das mein etwas vernachlässigter Körper noch zu?

Mit Ralph Voosen, zusammen mit Thomas Motsch Geschäftsführer bei Elithera, habe ich einen Termin vereinbart. Wir besprechen meine Ziele, er hört zu, fragt mich nach Krankheiten oder sonstigen körperlichen Problemen, macht Notizen. Ein spezieller Test (**FMS – Functional Movement Screen**) mit sieben Bewegungsaufgaben zeigt Stärken und Schwächen auf. Am Computer erklärt er mir den strukturierten Trainingsplan mit den einzelnen Elementen vom Aufwärmen über funktionelle freie Trainingsteile wie Dehnung, Kräftigungsübungen mit Squats oder der Kettlebell bis hin zu individuell ausgearbeiteten Geräteübungen, die mich auf die Vielfalt eines solchen Laufes vorbereiten sollen.

Der gesamte Parcours wird intensiv durchgearbeitet, insbesondere bei den freien Übungen korrigiert er jeden Fehler. Das Training beinhaltet spezifische Übungen zur Agilität und Wendigkeit, stärkt die Rumpfstabilität und bereitet die Gelenke auf die erhöhte Belastung vor. Zusätzlich werden mit Hilfe des zertifizierten Cardioscan das Herz gecheckt,

ein Stressindex ermittelt und Pulsfrequenzen empfohlen, mit denen mein Lauftraining gesteuert wird. Bei der Körperzusammensetzung werden die Werte für Körperfett, fettfreier Masse, Körperwasser und Muskelmasse erfasst und bewertet.

Jetzt weiß ich, wo ich stehe und wohin ich kommen sollte. Diese zwei Stunden für die Beratung und die Trainingseinweisung waren intensiv, aber hoch interessant. Es ist die Mischung aus technischer Unterstützung und dem fundierten Wissen des Diplom-Sportlehrers, die mir die Sicherheit gibt, die ich mir für das Vorhaben Motorman Run wünsche.

Therapie und Training – das sind die Schlagworte, mit denen sich Elithera präsentiert.

Mit seinem Team aus Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Sport- und Gymnastiklehrern hat das Gesundheitszentrum den nötigen Rahmen für professionelle Begleitung. Die Gesundheitsziele werden gemeinsam mit dem Kunden festgelegt, computerunterstützte Testverfahren untersuchen Herz, Kreislauf und Körperzusammensetzung, im Bereich der Therapie Werden gesundheitliche Probleme durch Krankengymnastik, manuelle Therapien oder Massagen und weitere Behandlungen bearbeitet.

Und durch gezielte und professionell begleitete Trainings sind selbst hochgesteckte Ziele erreichbar.



Auch Vereine, hier die HSG Kochertürn/Stein werden auf die Saison vorbereitet

Zudem ist Elithera Partner des FPZ Konzepts und damit Teil von 250 medizinischen FPZ Rückenzentren, die sich dem Hauptproblem einer fortschrittlichen Gesellschaft widmen: denn inzwischen leiden 69% der Deutschen unter Rückenschmerzen. Elithera kümmert sich nicht nur um die Beseitigung der Rückenschmerzen, sondern auch um die Nachsorge und damit um die langfristige Erhaltung eines schmerzfreien Alltags.



Ralph Voosens kritischer Blick auf die richtige Ausführung der Übungen



www.fpz.de