

Das Beste
aus Therapie und
Training

Elithera[®]
Gesundheitszentrum
Stein am Kocher



Arthrose Nackenbeschwerden Sport Kniebeschwerden Sportverletzung

Es gibt ein Programm das wirklich hilft!
EFFEKTIVES TRAINING

Schon klar, aber wie kriegt man das hin ein effektives Training?
Zuerst vergessen wir mal bei der Auswahl von Inhalten die Begriffe richtig und falsch. Elemente eines modernen und effektiven Trainings werden als angemessen und unangemessen bezeichnet. Beispiel halbtiefe Kniebeuge: Nach einer Meniskusoperation wird man diese Übung anfänglich nicht auswählen, weil unangemessen. Im Verlauf eines effektiven Trainings, bei dem andere Elemente den Vorrang erhalten haben, kann die halbtiefe Kniebeuge ein angemessener und sogar zentraler Trainingsinhalt werden. Natürlich muss man wissen, wann welche Elemente dran sind! Hier wird deutlich, dass ein effektives Training immer geplant sein muss. Und zwar methodisch, zielorientiert, und langfristig. Nach einem Ersatz des vorderen Kreuzbands dauert es 12 Monate bis die vollständige Belastbarkeit wieder hergestellt ist. Bei einer Hüftarthrose muss man sich 1 Jahr Zeit nehmen, um eine nachhaltige Besserung der Beschwerden zu erreichen. Voraussetzung: **EFFEKTIVES TRAINING!**

Informieren sie sich ausführlich über
effektives Training im Rahmen unserer
attraktiven Mitgliedschaften und vereinbaren
Ihren persönlichen Beratungstermin..

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage
www.physio-motsch.de/fileadmin/user_upload/elithera_2_15_training.pdf

