

Prävention + Rehabilitation

FLEXIBILITÄTSTRAINING - 3 Steps

Das Flexibilitätstraining (FXT) muss als eine rehabilitierende Maßnahme mit genau definierten Zielbereichen sowie langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen und Krankheiten werden hiervon abgegrenzt.

Das FXT ist ein hochspezialisierter Bereich des Gesundheitspflege-Programms und konstituiert sich aus zwei verschiedenen Bereichen, die als gemeinsames Ziel einen Bewegungsapparat mit relativer Schmerzfreiheit und guter Beweglichkeit verfolgen:



Dehnungsgymnastik, ein schonendes rehabilitierendes Dehnungsprogramm für den aktiven Bewegungsapparat - die Skelettmuskulatur. Diese soll mit verschiedenen Techniken gedehnt und gelockert werden. Die Mobilisation der Gelenke ist sekundär.

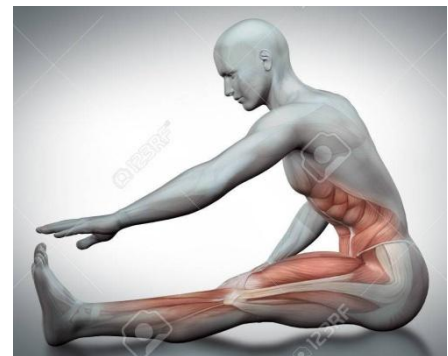
Mobilisationsgymnastik, ein an den Gelenkfunktionen orientiertes rehabilitierendes Mobilisationsprogramm für den passiven Bewegungsapparat - die Knochen, Knorpel, Bänder. Die Gelenke sollen gezielt mit "Bewegung ohne Belastung" trainiert werden. Die Dehnung der Muskulatur wird nur am Rande behandelt.



Dehnungs- und Mobilisationsprogramme strukturiert und

kombiniert nach Regeln der Trainings- und Bewegungslehre, sollen die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und Gelenkstrukturen im Bereich der Beweglichkeit wiederherstellen und erhalten, auf dieses Ziel hinarbeiten. FXT ist kein Kräftigungsprogramm und keine Ausdauererschulung.

Die rehabilitierende Trainingsarbeit bildet einen Schwerpunkt bei der Konzeption der Programme und Übungsreihen nach dem 3 Steps Konzept - immer 3 abgestimmte Übungen oder Übungsreihen für den jeweiligen Zielbereich des Körpers.



Das primäre Ziel des FXT ist die Wiederherstellung und Erhaltung der funktionellen Beweglichkeit des Bewegungsapparates, um im Alltag gesund und bewegungssicher - einfach selbständig zu bleiben. Selbständigkeit und Beweglichkeit sind untrennbar verbunden!

Das FXT empfiehlt sich besonders für Personen mit muskulären Problemen (z. B. Verspannungen, häufige Schmerzen in der Muskulatur) sowie für Personen mit beginnenden und fortgeschrittenen Gelenkproblemen (z. B. degenerative Gelenkerkrankungen, Arthrosen). Die Bereiche Mobilisation und Dehnung werden entsprechend auf die Zielgruppen abgestimmt.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.

Weitere Informationen in den Kursstunden

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert