Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 10

Artikel: "Medical Fitness"

Autor: Mehmann, Toni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992614

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neues Konzept für Gesundheitstraining

«Medical Fitness»

Toni Mehmann

«Medical Fitness» ist eine Idee zur umfassenden Gesundheitspflege. Das Konzept hat zum Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, die Gesundheit zu pflegen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Neben einer engen Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlehrern, steht vor allem der Einsatz modernster Geräte für gezieltes und medizinisch korrektes Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining im Mittelpunkt.

Jeder Mensch würde wohl die eigene Gesundheit als eines der höchsten und erhaltenswertesten Güter bezeichnen. Trotzdem wird sie oft in geradezu sträflicher Weise vernachlässigt.

Anstatt den gesunden Körper mit präventiven Massnahmen zu pflegen und so verschiedensten Krankheiten und Mangelerscheinungen vorzubeugen, wird (trotz explodierender Kosten im Gesundheitswesen) noch immer lieber kuriert und geheilt. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten sind in den westlichen Industrienationen weiterhin im Vormarsch. Herz-Kreislauf-Erkrankungen forderten allein 1988 weltweit über 32 Millionen Opfer – das sind nicht weniger als 45% aller Todesfälle! Stark im Zunehmen sind auch die Rückenleiden: In der Schweiz stöhnen heute 41% der erwerbstätigen Frauen und 38% der Männer unter chronischen Rückenschmerzen. Die Hauptursache für die drastische Zunahme dieser Leiden ist bekannt: Bewegungsmangel.

Für die Mehrheit der Bevölkerung wird der Alltag heute von körperlicher Passivität dominiert. Während noch zur Jahrhundertwende durchschnittlich 90% der täglichen Arbeit mit Muskelkraft erledigt wurden, beträgt dieser Anteil heute gerade noch ein Prozent. Die ökonomischen Hintergründe sind deutlich erkennbar: 1960 wurden rund 3,3% des Bruttoinlandproduktes für das Gesundheitswesen ausgegeben. Heute sind es bereits 8,3%. Dies entspricht jährlichen Kosten von zurzeit rund 30 Milliarden Franken.

Der Anteil der älteren Menschen nimmt stetig zu. Um 1900 waren 6% älter als 65, im Jahre 1984 schon 14% und bis zur Jahrtausendwende werden es voraussichtlich etwa 16% sein. Während den letzten 50 Jahren verdoppelte sich der Anteil der 80jährigen und die Zahl der 15- bis 40jährigen nimmt ab. Die Bevölkerung wächst praktisch nur noch bei den über 50jährigen bei den Pensionierten! Der Beitrag der Erwerbstätigen an die Älteren wird enorm strapaziert.

Training in jedem Alter – ohne Risiko

Eine der wirksamsten Möglichkeiten, dem kontinuierlichen Leistungsabbau des Körpers entgegenzuwirken und die eigene Gesundheit zu pflegen, ist regelmässiges Training im Fitnessclub. Nun gilt allerdings auch hier: Zuviel des Guten kann schädlich sein. Unkontrolliertes, einseitiges Training, unsachgemässe Benutzung von Trainingsgeräten oder Training an minderwertigen Geräten kann irreparable Schäden verursachen. Besondere Vorsicht ist ausserdem bei älteren oder übergewichtigen Personen angebracht, genauso wie bei Trainierenden, die gesundheitliche Probleme haben.

Als Gesamtkonzept für bewusste und umfassende Gesundheitspflege berücksichtigt «Medical Fitness» alle diese Punkte und ermöglicht deshalb für jedes Alter ein Training ohne Risiko.

Basis bilden einerseits das geschulte Fachpersonal, welches eine optimale Schulung und Betreuung der Trainierenden gewährleistet und andererseits modernste Hardware: Nämlich Kraft- und Ausdauermaschinen, die ein gezieltes, effizientes und vor allem ein medizinisch korrektes Training des ganzen Körpers ermöglichen. Der entscheidende Vorteil liegt in der Individualität dieses Konzepts: Anders als bei herkömmlichen Kraft- und Konditionstrainings können in den individuell zusammengestellten Übungsprogrammen sowohl die persönlichen Bedürfnisse des Trainierenden als auch eventuell vorhandene Risikofaktoren berücksichtigt werden.

Prävention Therapie und Rehabilitation

Dank der ausgeprägten Individualität der persönlichen Übungsprogramme ist Medical Fitness die perfekte Lösung für Personen, die ihre Gesundheit aktiv pflegen wollen. Mit dem «Medical Fit-test» – einem umfassenden Test der wichtigsten Körperfunktionen und der Leistungsfähigkeit vor dem ersten Training – können allfällige Risiken erkannt und das Trainingsprogramm entsprechend angepasst werden. Auch ältere Menschen und Personen mit gesundheitlichen Problemen ist es damit möglich, ihren Körper richtig dosiert zu trainieren, einem weiteren Leistungsabbau Einhalt zu gebieten und damit zahlreichen Erkrankungen vorzubeugen. «Medical Fitness» bietet auch in der Behandlung von Verletzungen neue Lösungen: In der aktiven Therapie wird parallel zu einem gezielten Aufbautraining von verletzten Körperpartien auch der gesunde Teil des Bewegungsapparates belastet und gefordert. Damit lässt sich verletzungsbedingte Passivität weitgehend vermeiden und Kraft sowie Leistungsfähigkeit des Körpers bleiben im wesentlichen erhalten.

So funktioniert «Medical Fitness»

Vor dem Zusammenstellen des individuellen Übungsprogrammes werden die Schwächen und Stärken jedes Trainierenden festgestellt. Dazu dient neben einer umfassenden kursorischen Untersuchung der rund 60minütige «Medical Fitcheck». Diese Bestandesaufnahme der wichtigsten Kraft- und Leistungsdaten des Trainierenden besteht aus einem submaximalen Ausdauertest, einem Leistungstest für Rohkraft, Kraftausdauer und Beweglichkeit sowie präzisen Messungen der maximalen Sauerstoffaufnahme, des Blutdrucks und des Körperfettanteils bei Männern ab 35 und Frauen ab 40 Jahren. Es wird eine ärztliche Voruntersuchung verlangt, wenn offensichtliche gesundheitliche Risiken erkennbar sind. Je nach Resultat werden diese Personen anschliessend zum «Medical Fitcheck» zugelassen oder haben sich unter ärztlicher Aufsicht einem intensiveren Herz-Kreislauf-Test mit Laufband-Ergometrie, Zwölfkanal-EKG,

Maximalbelastung und Blutanalyse zu unterziehen. Die Messwerte des «Medical Fit-tests» werden im Computer mit Erfahrungswerten verglichen. Diese Resultate werden ausgedruckt und bilden die Basis für das Erarbeiten des individuellen Übungsprogrammes jedes Trainierenden. Bei der Therapie von Verletzungen oder beim Trainingsaufbau für Personen mit gesundheitlichen Problemen arbeiten dabei die für den Programmablauf verantwortlichen Sportlehrer eng mit den behandelnden Ärzten und Physiotherapeuten zusammen. Im Rahmen eines sogenannten «One-to-One-Trainings» werden die einzelnen Übungen des Trainingsplans anschliessend erklärt und vorgeführt. Dabei wird jeder Trainierende von einem diplomierten Sportlehrer solange persönlich betreut, bis er sich an allen Geräten absolut sicher fühlt.

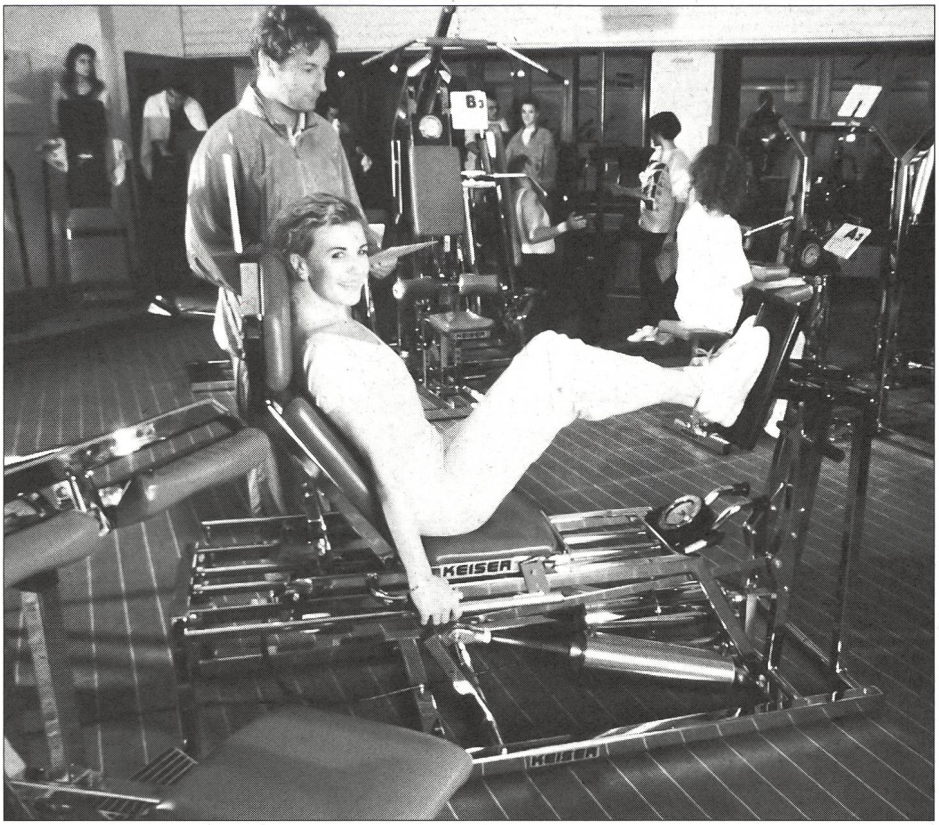
Die Software und die Hardware hinter «Medical Fitness»

Hinter «Medical Fitness» steckt nicht nur eine überzeugende Idee, sondern auch jahrzehntelange Erfahrung und umfassendes Wissen im Bereich Fitness. So werden für die Auswertung der Kraft- und Leistungswerte im «Medical Fit-test» die international bewährten Computerprogramme des amerikanischen Präventivmediziners Dr. Kenneth Cooper verwendet. Diese Software für die systematische Erfassung des Gesundheitszustands von Menschen aller Altersklassen beruht auf Hunderttausenden von gespeicherten Messdaten und gilt als aktuellstes und zuverlässigstes Analyseinstrument. «Medical Fitness» will die Gesundheit jedes Trainierenden aufbauen und erhalten. Erfüllt werden kann dieser Anspruch nur mit den besten Kraft- und Ausdauergeräten. Gute Kraftmaschinen sind heute mit Luft angetrieben oder computergesteuert, schonen die Gelenke und kommen ohne den veralteten Gewichtsblock-Antrieb aus.

Fit und gesund dank professioneller Betreuung

Eines der herausragenden Merkmale von «Medical Fitness» ist die professionelle Betreuung, mit der die Trainierenden auf jeder Stufe ihrer Gesundheitspflege begleitet werden: Das Personal setzt sich ausschliesslich aus Ärzten,

Anschrift der Verfassers:
Toni Mehmann & Partner
Fitness Consulting
Badenerstrasse 414, 8004 Zürich
Telefon 01/491 60 45



Physiotherapeuten und diplomierten Sportlehrern zusammen. Nach den persönlichen Wünschen und Voraussetzungen des Trainierenden erarbeiten diese qualifizierten und erfahrenen Berufsleute unter Berücksichtigung von eventuellen gesundheitlichen Risiken ein individuelles Übungsprogramm, das die Basis für eine effiziente und medizinisch korrekte Gesundheitspflege bildet. Eine regelmässige Wiederholung des «Medical Fit-test» – in der Regel alle sechs Monate – gibt dem Trainierenden Aufschluss über seine Fortschritte und ermöglicht eine optimale Anpassung des Übungsprogramms an die veränderten Bedürfnisse.

Mehr als Fitness-Training

«Mens sana in corpore sano» (Ein gesunder Geist möge in einem gesunden Körper wohnen) – dieses geflügelte Wort der Römer hat nichts von seiner Gültigkeit verloren. Die Harmonie von Körper und Geist wird mit einem umfassenden Zusatzprogramm angestrebt, welches das Training von Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeit in hervorragender Weise ergänzt: Auf Grundflächen von über 1000 m² können sich die Mitglieder und Gäste im Hallenbad, auf der Gartenterrasse, in der Sauna, im Dampfbad, im Eukalyptus-Inhalationsraum, im Solarium, im Whirlpool, im Solebad oder in der Massage verwöhnen lassen. Im Angebot figurieren ausserdem Kurse in Gesundheits-, Zeit- und Stress-Management-Beratung. Eine computergestützte Analyse der persönlichen Essgewohnheiten bildet hier die Basis für einen kalorienreduzierten Ernährungsplan und ein angepasstes Fitnesstraining zur gezielten Gewichtsreduktion. Für Personen mit Haltungsschäden und chronischen Rückenbeschwerden wird eine von diplomierten Physiotherapeuten professionell geführte Rückenschule angeboten.

Ein Konzept mit Zukunft

Als individuell ausbaubares Baukastensystem zur wirksamen und richtigen Pflege der Gesundheit hat «Medical Fitness» eine grosse Zukunft vor sich und ist auch ein ideales Konzept für den Bereich «Corporate Wellness», also für die Gesundheitspflege der Mitarbeiter in einem Unternehmen.

Als entscheidender Bestandteil des Gesundheitswesens wird die Bedeutung von «Medical Fitness» weiter zunehmen. Krankenkasse und Versicherungen werden ihre Mitglieder vermehrt mit Beiträgen zum Besuch ausgewählter Fitnessclubs motivieren. Die Gründe liegen auf der Hand: Wer seine Gesundheit pflegt, bleibt eher gesund. Und wer gesund ist, leistet einen wichtigen Beitrag an die Stabilisierung der Kosten im Gesundheitswesen. Es bleibt zu hoffen, dass in Zukunft immer mehr Menschen die Verantwortung für den eigenen Körper, aber auch ihre Verantwortung gegenüber der Gesellschaft wahrnehmen. ■