

Ablauf und Informationen zu der Medizinischen Trainingstherapie nach Dr. Alfén



DR. ALFÉN



- 1. Termin: Erstuntersuchung beim Arzt (ca. 45min)**
 - eingehende Untersuchung und individuelle Beratung
- 2. Verwaltung und Terminvereinbarung (ca. 30min)**
 - telefonische Terminvereinbarung von 18-25 Trainingseinheiten
- 3. Erste Trainingseinheit (ca. 60min):**
 - Vorstellung und Erklärung des Therapieprogramms
 - Bestimmung individueller Einstellungen und Trainingsparameter
 - Muskelfunktionsanalyse (Krafttest)
- 4. 2.-17. Trainingseinheit (je 30min)**
 - „Personal Training in jeder Einheit“
 - stetige Intensivierung
 - Zwischentests und regelmäßige ärztliche Kontrollen
- 5. 18. Trainingseinheit (ca. 45min)**
 - Abschließende Muskelfunktionsanalyse (Krafttest)
 - Abschlussuntersuchung beim Arzt

Wichtige Hinweise zur Therapie:

- Sie benötigen für das Training lediglich bequeme Trainingskleidung (Sporthose, T-Shirt mit Ärmeln), Sportschuhe und ein kleines Handtuch.
- Kommen sie bitte kurz vor Terminbeginn, damit Sie genügend Zeit haben sich umzukleiden.
- Die Medizinische Trainingstherapie nach Dr. Alfén ist eine aktive Therapieform. In manchen Fällen kann es zu unangenehmen Anstrengungsreaktionen kommen. Diese Nachwirkungen (z.B. Muskelkater) lassen in der Regel nach wenigen Tagen nach.
- Krafttraining nutzt das Prinzip des überschwelligen Reizes und der Superkompensation. Dies bedeutet, dass die Kraft über längere Zeit zunimmt, wenn die Muskulatur höheren Anforderungen ausgesetzt wird, als sie es bisher gewohnt war. Lassen Sie sich davon nicht beängstigen!

- Während der ersten Therapie-Einheiten belasten wir Sie sehr vorsichtig und mit leichten Gewichten (Widerständen), damit Sie die Bewegungsabläufe richtig erlernen und sich an die neue Belastung gewöhnen können.

Das Gewicht kann dann erhöht werden, wenn Sie länger als 120sec trainieren können. Ziel ist es, die jeweilige Muskulatur mittels Einsatztraining in einer bestimmten Zeit lokal zu erschöpfen und damit einen optimalen Trainingsreiz zu setzen. Jede Bewegung (Wiederholung) umfasst 3 Phasen (konzentrische, statische und exzentrische Muskelkontraktion) und sollte mindestens 10sec dauern. Diese langsame Bewegungsausführung maximiert die Muskelfaserbeanspruchung und minimiert das Verletzungsrisiko.

- Im Interesse der anderen Patienten bitten wir Sie, Ihrerseits nicht einzuhaltende Termine so früh wie möglich abzusagen, damit wir diese wieder vergeben können. Das vorrangige Therapie-Ziel ist, die tiefe Rückenmuskulatur als Schutzsystem für die Wirbelsäule zu stärken. Damit wird der Druck auf die Bandscheiben verringert und die Ernährungssituation der Bandscheiben verbessert. Dies ist Voraussetzung für die Wiederherstellung der optimalen Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule.