

## News September 2010

### Medizinische Fitness

**Es müssen ja nicht dicke Muskeln sein... ein Mehr an Gesundheit und Wohlbefinden könnte doch schon reichen!!**

Medizinische Fitness wird auch „Medizinisches Fitnesstraining“, „Medizinisches Training“, „Präventionstraining“, „Gesundheitstraining“, „gesundheitsorientiertes Training“ oder „gesundheitsorientiertes Fitnesstraining“ genannt, wobei als Überbegriff „Gesundheitssport“ gesehen werden kann.

Beim Gesundheitssport ist die primäre Motivation gesundheitlich begründet, also zur Vorbeugung, Stabilisierung und Wiederherstellung. Das Training erfolgt mit System, die Leistung ist sekundär.

Medizinische Fitness wird definiert als präventives, aktives Bewegungsprogramm mit medizinisch-therapeutischer Betreuung. Voraussetzung für Medizinisches Fitnesstraining ist eine Eingangsanamnese, die durch einen Arzt oder einen ausgebildeten Sportlehrer/Physiotherapeuten durchgeführt wird. Daraus werden gemeinsam mit dem Kunden Ziele definiert, die durch das Training erreicht werden sollen. Der Physiotherapeut, der Sporttherapeut oder der Sportlehrer erstellt anhand der Eingangsanamnese einen individuellen Trainingsplan, der physische Schwächen und Schmerzpunkte des Patienten berücksichtigt. In vorher festgelegten Abständen werden Kontrolluntersuchungen durchgeführt, um den Trainingsfortschritt dokumentieren und den Trainingsplan adaptieren zu können.

Unter Medizinische Fitness fallen Krafttraining mit oder ohne Geräte, Ausdauertraining sowie Kursinhalte. Bei einem Training mit Geräten z.B. auf der Trainingsfläche eines Fitness-Studios sollte ein Therapeut maximal eine Kleingruppe oder im besten Fall eine Einzelperson betreuen.

Zusammenfassend kann Medizinische Fitness sowohl als primärpräventives als auch als tertiärpräventives Training mit dem Ziel, den Gesundheitszustand durch körperliche Aktivität zu erhalten oder zu verbessern, beschrieben werden.

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie