

Hessingpark

C O N C R E T



SPATENSTICH

1.300 neue
Quadratmeter für
Therapie und
Training



SPANNENDER DAMEN-KICK:

HP-C bei
Frauen-WM in
der ersten
Reihe dabei



EXAKTER RECHNER:

Der „Kollege“
Computer
plant die
Prothesen



Innovative Funktion und intensive Wirkung:

miha bodytec stärkt die Muskulatur



Der Ex-Rennrodler Georg Hackl schwört darauf, ebenso Ex-Rallye-Weltmeister Walter Röhrl: Die elektrische Muskelstimulation (EMS) mit miha bodytec. Sportler nutzen sie zur Steigerung der Kraft-Schnelligkeit, Physiotherapeuten setzen sie für körper- und gelenkschonende Übungen und Rückentraining ein, aber auch zum Muskelauf- und Fettabbau, zur Anregung des Bindegewebes sowie zur Durchblutungsförderung. Auch an der HP-C kommt sie jetzt zum Einsatz. **hessingpark-concret** sprach mit Steffen Rodefeld, Dipl.-Sportwissenschaftler, über die Möglichkeiten der neuen Methode.



Interview mit Steffen Rodefeld



Steffen Rodefeld
Dipl.-Sportwissenschaftler

Spezialgebiete:

- Trainingskonzeption und -betreuung für Freizeit-/Spitzensportler



„EMS ist aus Training und Reha nicht mehr wegzu-denken“

HPconcret: Welchen Stellenwert besitzt die elektrische Muskelstimulation in ihrer täglichen Arbeit?

Steffen Rodefeld: Elektromuskelstimulation ist aus der Medizin und Rehabilitation nicht mehr wegzu-denken. Die EMS ist eine sanfte und etablierte Alternative zum herkömmlichen Krafttraining allgemein. Sie ist ein therapeutischer Ansatz für die Behandlung von Rückenbeschwerden, Muskelkräftigung bei Gelenksproblemen, Adipositas und Blasenschwäche. Zusätzlich stabilisiert das EMS-Training den Stütz- und Bewegungsapparat bei immobilen Patienten, z. B. nach einer Op.

HPc: Strom zur Kräftigung der Muskulatur ist kein wirklich neues Prinzip. Was ist die Innovation von miha bodytec?

Steffen Rodefeld: Im Gegensatz zum herkömmlichen EMS-Training stimuliert miha bodytec Agonist und Antagonist sowie tief liegende Muskelgruppen gleichzeitig. Ganz individuell dosiert werden alle Muskelgruppen auf Trab gebracht. Wir arbeiten nie passiv mit dem Gerät, das ist gerade der Unterschied. Wir arbeiten aktiv am Gerät, was die Kraftentwicklung der Muskulatur nochmals erhöht. Daher ist es auch möglich, funktionelle Ganzkörperübungen durchzuführen und nicht nur isolierte Muskelaktivitäten, wie am Gerät. Der Trainingsumfang sollte nicht zu groß sein, 15 bis max. 20 Minuten sind sinnvoll. Mehr ist auch nicht notwendig, denn durch ein 15-minütiges miha bodytec Training habe ich genauso viel enzymatische Muskeltätigkeit wie bei einem zweistündigen konventionellen Krafttraining. Es gilt: Wenig Zeitaufwand bei maximalem Effekt.

HPc: Sie sprachen eingangs Rückenbeschwerden an. Wie wirkt das neue Gerät bei diesen Indikationen?

Steffen Rodefeld: Eine der Ursachen von Rückenschmerzen sind muskuläre Dysbalancen – speziell in der Rumpfgegend. Hier setzt miha bodytec an: durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Ausgleich muskulärer Dysbalancen, denn die elektrischen Impulse trainieren selbst die tief liegenden Stabilisationsmuskeln, die mit herkömmlichen Methoden nur schwer zu erreichen sind.

HPc: Ehe Sie muskuläre Dysbalancen therapieren, müssen Sie ja erst einmal wissen, wo sie sind?

Steffen Rodefeld: Das ist richtig. Deshalb sehe ich das neue Gerät unter anderem auch als eine ideale Ergänzung zur Rückenstraße: Erst testen wir den Rücken, dann haben wir mit dem neuen System eine neue, effektive Option für eine gezielte Therapie.

HPc: Klingt alles sehr dynamisch und jung. Ist das Verfahren auch für Ältere ein Trainingsmittel?

Steffen Rodefeld: Absolut! Eine Studie der Uni Erlangen zur Effektivität des EMS-Trainings bei Älteren bestätigt die Wirkung. 30 Frauen zwischen 60 und 74 Jahren absolvierten zusätzlich zum normalen Kraft- und Ausdauertraining alle vier bis fünf Tage ein 20-minütiges EMS-Training. Keine Teilnehmerin stieg vorzeitig aus. Zusammenfassend wird berichtet, dass mit dem EMS-Training gelenkschonend maximale Trainingsreize gesetzt werden und es gerade für ältere Menschen eine „sanfte“ Alternative zum konventionellen, überschwelligem Krafttraining ist.