

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Propriomed - „Rüttelstange“

Alle Läufer aufgepasst! Das sogenannte Propriomed („Rüttelstange“) wird derzeit sehr oft im rehabilitativen Bereich aber auch als Ergänzungstraining im Gesundheits- und Leistungssport eingesetzt.

Durch den Einsatz dieses Trainingsgerätes können Kraftausdauer, allgemeine Rumpfkraftigung und inter- und intramuskuläre Koordination wesentlich verbessert werden. Der große Unterschied zu üblichen Krafttrainingsgeräten (isoliertes kräftigen der Muskulatur) liegt in der effizienten Beanspruchung aller an einer sportartspezifischen Bewegung teilnehmenden Muskeln und Muskelgruppen, dem sogenannten Muskelschlingentraining! Gerade bei Läufern ist es essentiell gut, ausgeprägte Rumpfstabilisatoren zu haben. Durch das Training mit dem Propriomed werden durch Schwingungen über den Arm auf das Körperzentrum übertragen und dadurch wirksame Reize auf die tiefliegenden Muskeln im Rücken- und Beckenbereich ausgelöst. Jede Übung beidseitig ca. 30 Sekunden absolvieren und nach einer Minute Pause noch 2-3 mal wiederholen um den nötigen Trainingsreiz zu erzielen. Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler im Moorheilbad Harbach.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter www.xundwaerts.at.