



Die Belastung im VITAGS Gesundheits-Training kontinuierlich aufbauen - dazu gehören auch Koordinationsübungen auf dem ultramodernen Trainingsboden des ags.

ags-FAQ

Trainings-Therapie

Kempen, 01.08.2021 - Beim VITAGS Gesundheits-Training im ags geht es darum, die Belastung kontinuierlich aufzubauen. Im ags-Modus erhöht sie sich wesentlich langsamer als bei einem muskulär orientierten Training.

ags unterscheidet fünf Phasen. Das Training beginnt bereits in der frühen Therapiephase (ags Therapie). Start ist mit einem teilfunktionellen Training an Geräten, um Grundlagen der Koordination in einem noch geschützten Umfeld zu trainieren. Kann der Patient die Wirbelsäule oder das betroffene Gelenk stabilisieren, beginnt er mit dem Gewebetra-
ning. In einem fließenden Übergang wird so ein sicheres, auf den Alltag abgestimmtes Training gewährleistet. Das zielgerichtete Training nutzt Freihanteln sowie Kleingeräte. So wirken sich Kräfte auf Knochen, Knorpel und andere Strukturen identisch zu den Alltags- oder Arbeitssituationen aus.

Ausdauertraining und Heimprogramm.

Training von Ausdauer sowie Übungen für zuhause sind für ags weitere Grundlagen zur Steigerung der Alltagsbelastungen. Drs. Stefelmans: „Was ist schöner, als dies im eigenen Umfeld auszuüben?“ ags unterstützt die Gesundheitsgäste mit Hausübungs- bzw. Ausdauer-Trainingsplänen im Bereich Walking, Nordic Walking, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Auch Techniktraining (z.B. für Nordic Walking) wird als Kurs angeboten.

Fazit: Das VITAGS-Gesundheits-Training im ags bietet viele Vorteile. Aufwand und Kosten sind überschaubar. Unter Anleitung ist VITAGS ein Weg zu Ihrer alten Stärke. Es gibt gute Gründe, für sich etwas zu tun. Herkömmliche Trainingssysteme, die sich nach der Muskulatur richten, sind für fitte, gesunde und junge Sportler geeignet. Patienten und Untrainierte brauchen andere Ansätze. Im Gesundheitszentrum ags im Torhaus am Kempener Bahnhof kümmert sich ein Team von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten und Gesundheits-Experten darum, dass diese positiven Effekte eintreten.

www.ags-kempen.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook:
facebook.com/ags.kempen/

#vitags #alltag #ausdauer #kraft
#koordination #gewebe #heim-
programm #physiotherapie #ags
#stefelmans #kempen #gesund-
heit #therapie #training #gesund-
heitstraining #vitags

Kontakt:

Drs. (NL) Ruud Stefelmans
ags - Schorndorfer Straße 15 · 47906 Kempen
Telefon 02152-518113
info@ags-kempen.de