

Sinn und Zweck von recabic-Gymnastik

Erfahrungsbericht

Zusammenfassend lässt sich aus meiner Praxis als recabic-Trainerin feststellen (auch im Vergleich zu anderen Sportarten), dass es kaum ein Programm gibt, welches so vielseitig und individuell dosierbar ohne die Gefahr pathologischer Überlastung ist und sich zudem gleichzeitig durch Einfachheit und Alltagstauglichkeit auszeichnet. Das Programm bietet somit optimale Voraussetzungen zur individuellen Fortsetzung der Gesundheitsprophylaxe in Form des Heimtrainings.

Sinn und Zweck des Programms ist nicht die spezifische Stärkung einzelner Systeme (z.B. Rücken), sondern die ausgewogene Förderung der Gesundheitsfaktoren aller Organsysteme. Gerade im Bereich des ganzheitlich-körperlichen Ansatzes zeichnet sich das Recabic-Konzept aus, da sowohl Herz-Kreislauf und Atmung als auch die Gesamtmuskulatur und alle Gelenke sowie Koordination und Beweglichkeit angesprochen werden.

Die Individualisierung wird im Rahmen der Übungsgruppen durch die besonders ausgebildeten und im medizinisch-sportlich orientierten Bereich beruflich erfahrenen Trainer gewährleistet. Sie erfolgt zudem durch die Wahl des Sportgeräts (unterschiedliche Stärken), die Anzahl der Wiederholungen der Übungen, die Intensität der Übungen (Wiederholungen pro Zeiteinheit) und die Pausenlänge. Neben der Beobachtung beim Training wird die Belastungsfähigkeit auch durch eine ausführliche anamnestische Befragung erhoben.

Zum Handlungs- und Effektwissen wird pro Übung aufgeführt, welche Organsysteme (Muskulatur; Atmung, Herz-Kreislauf usw.) besonders angesprochen werden. Insbesondere wird auf die Zusammenhänge der körperlichen Ressourcen eingegangen, mithin also ein Körperkonzept vermittelt.

Die Selbstwirksamkeit wird durch Selbsteinstufung der Teilnehmer zu Beginn und zum Ende des Kurses überprüft, die auch eine Stimmungsdimension misst. Darüber hinaus ist das ganze Konzept darauf angelegt, die KursteilnehmerInnen zu ertüchtigen in begrenzter Zeit, ohne wesentliche räumliche Voraussetzungen, das Training individuell zu Hause fortzuführen. Bei den Übungen wird zudem auf Analogien im täglichen Leben hingewiesen.

Alle Patienten, die regelmäßig am Übungsprogramm teilgenommen und die Übungspraxis wie erlernt zuhause regelmäßig weitergeführt haben, berichten immer wieder begeistert von einer deutlichen Verbesserung sowohl im Bereich der körperlichen Fitness (Ausdauerleistung, Behebung kleinerer und auch größerer Bewegungseinschränkungen, Verbesserung der Koordinationsleistungen und des Gleichgewichtempfindens) wie auch des psychischen Wohlbefindens. Selbst die Patienten, die nur in den Übungsstunden das Recabic-Training ausgeführt haben, zuhause nicht üben konnten oder wollten, zeigten einen deutlichen Gewinn auf der Ebene der Gesundheitsprävention bei nur begrenztem persönlichen Einsatz.

Die Menschen verstehen die Übungen des Recabic-Programmes schnell und leicht und sehen auch sofort die Parallele zur Bewegungsbelastung im alltäglichen Leben. Für alle Patienten, die nicht walken oder joggen können oder wollen, ist das Recabic-Training die Alternative und für die, die joggen oder walken eine optimale und wichtige Ergänzung zu dem sonstigen Übungsprogramm. Dies wurde von vielen Patienten bestätigt.

Dr. med. Ph. Melchior
Ärztin und recabic-Trainerin