

Info und Trainingsempfehlung bei Handicap

www.beri-sport-med.de

Wichtigkeit von sportlicher Betätigung bei Handicap

Sport und insbesondere ein richtig dosiertes Aufbautraining der Muskulatur und dem Herz-Kreislauf System sind wichtige Möglichkeiten für Personen mit Handicap wie auch Rollstuhlfahrer, Ihre Leistungsfähigkeit zu stärken um dadurch ein möglichst selbständiges Leben führen zu können.

Negative Auswirkungen bei Querschnittslähmung

Eine querschnittsgelähmte Person ist durch Ihre körperliche Einschränkung und die Situation, dass Sie den ganzen Tag im Sitzen verbringen muss, einem hohen Grad an Bewegungsmangel ausgesetzt. Das kann zwangsläufig zu Beschwerden wie: Abbau der Muskulatur, Übergewicht, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Einschränkung der freien Atmung und weiterem führen.

Funktionsstörungen ohne Möglichkeit eines aktiven Trainings

Zum Großteil sind bei einer querschnittsgelähmten Person zusätzlich zu den Beinen die Rumpf- und Bauchmuskulatur, sowie der Bereich „Beckenboden“ beeinträchtigt oder nicht mehr funktionsfähig.

Vorteile und mehr Lebensqualität durch Krafttraining!

Die Vorteile und mehr Lebensqualität durch Krafttrainings, werden in der Broschüre des Deutschen Sportstudio Verbandes DSSV Hamburg und der Deutsch Hochschule für Prävention und Gesundheit Management Saarbrücken, ausführlich beschrieben. Gerade bei körperlichen Beschwerden und Einschränkungen ist es besonders wichtig, durch ein entsprechendes Training der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems, Defiziten wegen Bewegungsmangel vorzubeugen oder bereits vorhandene zu verbessern. Dieses Aufbautraining kann die Kraft, Beweglichkeit sowie die freie Atmung verbessern, dem aufgrund der Bewegungsarmut einsetzenden Muskelabbau entgegenwirken und die allgemeine Lebensqualität und das Wohlbefinden erhöhen. Durch ein entsprechendes Training und Kräftigung der Muskulatur können Sie Ihre Gelenke schützen, das Herz schonen, die Beweglichkeit erhöhen und Osteoporose vorbeugen. Durch Krafttraining haben Sie auch die nachweislich beste Fettverbrennung! Eine dynamische Muskelarbeit steigert die Durchblutung im gesamten Körper und auch in Kopf (vgl. GOTTLOB 2001).

Herz-Kreislauf Training an Zugapparaten

Durch die mehrfachen Umlenkungen beim Universal- und Reha-Doppelzugtrainer, ermöglichen diese Geräte auch schnelle aktive Zugbewegungen für ein effektives Herz-Kreislauftraining.

Kann jede Person im Rollstuhl auch aktiv trainieren?

Grundsätzlich kann jede Person die Gliedmaßen die Sie noch eigenständig bewegen kann auch trainieren. Voraussetzung sind jedoch Trainingsgeräte die sich den noch vorhandenen Möglichkeiten der Personen mit Handicap anpassen, sowie auch eigenständig und **ohne Fremdhilfe** aus dem Rollstuhl nutzbar sind. Die Trainingsgeräte sollten ein sicheres Training, **ohne Belastung der Gelenke** ermöglichen.

Rollstuhl-taugliche Trainingsgeräte

Zwischenzeitlich gibt es verschiedene Trainingsgeräte welche auch durch Rollstuhlfahrer genützt werden können. Trainingsgeräte mit geführten Drehachsen ermöglichen jedoch nur die vorgegebenen Bewegungen. Auch muss hier der Drehpunkt der Geräte zu den Gelenkachsen des Körpers, genau übereinstimmen.

Der Unterschied! BERI-Handicap-Trainingsgeräte

Unsere Trainingsgeräte haben keine Drehachsen und ermöglichen auch Rollstuhlfahrern **ohne Fremdhilfe**, freie uneingeschränkte Trainingsbewegungen ohne negative Belastungen der Gelenke. Die Gewichtspakete sind bei allen Geräten für eine einfachere Verstellung, um 25 cm höher gesetzt. Durch unterschiedliche Gewichtspakete und Umlenkungen können die Trainingsgeräte in Sport- und Therapieeinrichtungen, als auch für eine private Nutzung zuhause eingesetzt werden.

Pos. 1 Universal-Doppelzugtrainer – unsere Empfehlung!

Der Universal-Doppelzugtrainer ist das ideale Trainingsgerät für eine sehr vielseitige Nutzung. Die frei beweglichen Seilauszüge mit den serienmäßigen Handgriffen, sind von unten bis auf eine Höhe von 220 cm in 5 cm Abständen verstellbar und passen sich jeder Bewegungsrichtung automatisch an. Durch das schräg stehende Verstellrohr, ist auch ein Rückenzug-Training ohne Umbau möglich. Verschiedene Zubehörteile ermöglichen eine vielseitige Nutzung.

Pos. 2 Reha-Doppelzugtrainer

Dieses Gerät ermöglicht bis auf den Rückenzug, die gleichen Übungen wie der Universal-Trainer. Ideal sind zwei an der Wand platzierte Geräte für weitere Übungen.

Pos. 3 Vertikal-Zugtrainer

Der Vertikal-Zugtrainer mit dem serienmäßigen Zugbügel, ermöglicht ein effektives Rücken-, Schulter- und Armtraining. Die Ausgangsposition des Zugbügels ist körpergerecht verstellbar.

Pos. 4 Arm-, Brust- und Rückentrainer

Beim Arm-, Brust- und Rückentrainer wird ein Rollstuhlfahrer durch das Rückenpolster sicher nach hinten abgestützt. Über die frei beweglichen Seilanszüge mit den serienmäßigen Handgriffen, trainieren Sie die Arme und den Rücken, sowie die wichtige Brust-Dehnung für eine freie Atmung.

Pos. 5 Zughalter und Zug-Set

Die preiswerte Lösung für ein Training mit DEUSER- oder Gymnastikbändern.

Zhendong Vibrationstrainer (Handelsware)

Diese als **Medizinprodukt zugelassenen** Vibrationstrainer werden seit vielen Jahren in Sport- und Therapieeinrichtungen als auch der privaten Anwendung, zur Lockerung von Verspannungen, Verbesserung der Durchblutung, dem Muskelaufbau und zur Reflexzonenmassage eingesetzt. Durch unserer neuartigen technischen Lösungen, ermöglichen die Vibrationstrainer ein zusätzliches **passives Training** wie folgt:

Pos. 6 Vibrationstrainer Model / Plate mit Gestell

Durch das Gestell können auch Rollstuhlfahrer das Vibrationstraining im Sitzen für den Bereich Beckenboden und durch das Auflegen der Hände, für ein Training der Arme und Oberkörper verwenden.

Pos. 7 Vibrationstrainer Modell / Plate mit Gestell und Lagerungspolster

Mit diesem passiven Trainings-Set kann das Vibrationstraining auch bei Personen, welche nach Operation oder langfristig den Alltag im Bett verbringen müssen eingesetzt werden.

Gerätesicherheit, Wartung und Design

Die aufgeführten Trainingsgeräte entsprechen den gesetzlichen Sicherheitsbestimmungen und sind nahezu wartungsfrei. Der Magnetstecker mit Haltekabel, verhindert ein Herunterfallen. Bei allen BERI-Geräten verwenden wir Aluminiumprofile und Laserteile, für ein exklusives Design. Alle Zugapparate liefern wir zu Ihrer Sicherheit nur mit der gesetzlich vorgeschriebenen bruchfesten Schutzverkleidung aus.

Ihr Anspruch!

Unter bestimmten Voraussetzungen haben Personen mit Handicap einen Anspruch auf ein Trainingsgerät zur Gesunderhaltung und Erhaltung Ihrer Arbeitskraft. Quelle: Bestätigung VdK Verband · www.vdk.de

Der Universal- Doppelzugtrainer wurde auch bereits von Berufsgenossenschaften komplett bezahlt!

Vorteile der BERI-Trainingsgeräte für ein Handicap Training „ohne Fremdhilfe“

Aktive Trainingsgeräte

- Durch die Möglichkeit zur eigenständigen Nutzung durch Rollstuhlfahrer, entfallen für eine Privatperson auch die ständigen Fahrten und Kosten zu einer Trainingseinrichtung.
- Da die Personen im Umfeld in der Regel auch höheren körperlichen Belastungen ausgesetzt sind, ermöglicht ein Trainingsgerät auch diesen ein notwendiges Kräftigungstraining.
- In gewerblichen Einrichtungen kann der Personaleinsatz z. B. für das ständige Einstellen von Trainingspositionen reduziert und somit die Personalkosten verringert werden.
- Die Möglichkeit für ein Training ohne Fremdhilfe, gibt ein höheres Selbstwertgefühl.
- Jede körperliche Verbesserung steigert nachweislich die allgemeine Lebensqualität und kann auch die Reduzierung von Medikamenten und Hilfsmitteln ermöglichen.

Passive Trainingsgeräte

- Bei Personen bei welchen ein aktives Training nicht möglich ist, haben sich die Zhendong / Vibrationstrainer durch eine motorisch unterstützte Vibration sehr gut bewährt.
- Auch bei diesen passiven Trainingsgeräten ist neben der körperlichen Verbesserung, die Reduzierung von Personalkosten ein wichtiger zusätzlicher Aspekt.