



**Was sie bewirkt, wie man trainiert und damit gleichzeitig einen wirtschaftlichen Vorteil für seine Praxis generieren kann**

Core-Power oder starker Core, Begriffe, die in aller Munde sind. Aber was bedeutet dies oder anders herum gefragt: Was bedeutet es für Menschen, insbesondere für Ihre Patienten, wenn die Kraft in der Körpermitte fehlt?

Menschen mit wenig Rumpfkraft, also Core-Kraft, haben Probleme, längere Zeit zu stehen wie an der Supermarktkasse, im Beruf oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Automatisch versuchen die Betroffenen, diese mangelnde Kraft auszugleichen. Sie lehnen sich an, setzen sich oder verlagern den Schwerpunkt und gehen dadurch oft in Fehlhaltungen. Ihnen bereitet es zunehmend Probleme, ohne Gebrauch der Hände aus dem Sitzen aufzustehen. Das Bücken fällt ihnen schwer.

### **Die Sitz-Gesellschaft verlangt ein Core-Training**

Die Core-Muskulatur ist immens wichtig, denn sie ist quasi die Kernmuskulatur – und damit der zentrale Ausgangspunkt für jegliche Kraft- sowie Bewegungsleistung. Arme, Beine und Kopf bewegen sich schließlich nicht isoliert, sondern stets gemeinsam mit dem Rumpf in äußerst komplexen Bewegungsprozessen. Ist erst einmal der Körperkern wieder stabil, ist es auch der ganze Körper. Und genau dann fallen die geschilderten Alltagsbewegungen wieder leichter, die Beschwerden klingen ab, das Gefühl der zurückerworbene Eigenständigkeit wie Bewegungsfähigkeit macht die Menschen vitaler und es stellt sich Lebensfreude ein.

Zur Therapie kommen immer häufiger Menschen mit Rückenproblemen, Knieproblemen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Kein Wunder, in unserer Sitz-Gesellschaft: Sitzen am Schreibtisch, am Esstisch, im Sessel, auf der Couch und oft selbst im Fitnessstudio an bzw. in einem Gerät. Muskeln werden isoliert trainiert. Irgendwann folgt der Besuch beim Orthopäden und danach der in der Physiotherapie mit einem Rezept für wenige Therapie-Sitzungen. Sie selbst wissen am besten, dass die Behandlung in den wenigsten Fällen ausreicht, um den Menschen nachhaltig zu helfen?

Als Therapeut können Sie in so einer Situation Ihre Chance wahrnehmen, Ihrem Patienten mit effektiven, jedoch

intensiven Übungen zu helfen. Wenn Sie es dann noch schaffen, ihm die Freude an Bewegung, an Sport zu vermitteln, wandelt er sich sehr wahrscheinlich vom Patienten zum freiwilligen Selbstzahler. In diesem Moment generieren Sie einen Mehrwert für Ihre Praxis: Denn, wer begeistert ist, redet darüber und empfiehlt Sie weiter.

### Ein Trainingssystem für alle

CoreStix besteht aus einer Bodenplatte, die 1,20 Quadratmeter Platz einnimmt, am Abend an die Wand gerollt und aufgestellt werden kann. Hinzu kommen fünf farbige Stabpaaren aus Fiberglas mit unterschiedlichen Widerständen. Trainieren kann jeder Patient, unabhängig von seinem Alter, von seinem Fitnessgrad, ob beweglich, schwer übergewichtig oder gar immobil.

Patienten wie Physiotherapeuten zeigen sich begeistert. Dies liegt am Erfolg, der motiviert, beispielsweise wenn sie nach Jahren trotz Übergewicht ihre erste Kniebeuge ausführen. Die Stäbe unterstützen sie in der Bewegung, die Übung gelenkschonend durchzuführen. Auch Patienten nach Knie-OP oder mit Arthroseproblemen ermöglicht es, die Kniebeugen zu machen. Das Gelenk wird wieder bewegt und aktiviert. Ganz nebenbei stabilisiert sich der Rumpf, der Core wird trainiert.

Werden aus dieser Position heraus noch die Arme aktiv eingesetzt, werden mit nur einer Übung gleichzeitig die Beuge- sowie Streckmuskeln, das Gesäß, der Core, der Schultergürtel sowie die Armmuskulatur trainiert. Selbst Schulterbrücke wie Seitstütz sind mit Stabunterstützung möglich und können das Training intensivieren.

Die meisten Trainingseinheiten werden im Stehen ausgeführt. Der Körper muss stabilisieren, da er nur aus dem stabilen Stand heraus in der Lage ist, diese Stabwiderstände mit der Kraft bzw. Core-Power zu überwinden. Rollstuhlfahrer oder Menschen, die anderweitig gehandicapt sind, führen die Übungen im Sitzen aus. Selbst in dieser Position kräftigen sie den Core.



### Transfer in den Selbstzahlerbereich möglich – durch die Krankenkassen

Mit einer 20-minütigen Übung verbessern Ihre Patienten ihre Kraft im Core, denn der gesamte Oberkörper wird ausgewogen trainiert, aufgerichtet und aktiviert. Dies hat viele positive Nebeneffekte: Die Haltung verbessert sich, die körperliche Belastbarkeit steigt, Bauch und Taille werden optisch schlanker, die Wirbelsäule wird gestärkt. Der Spaß am Training führt oft dazu, dass der Patient zum Selbstzahler wird, um diese Übungen eigenständig weiter betreiben zu können.

Ein erster Schritt kann darin bestehen, den nach § 20 zertifizierten Präventionskurs „CoreFit – Ganzkörperkräftigung“ anzubieten. Hauptgerät des zertifizierten Kurses ist ein Core-Stix-Board, ergänzt um diverse Kleingeräte wie Kurzhantel, Balance-Board, Pezzi-ball oder Theraband.

Die Krankenkassen leisten eine Zuzahlung, womit ein Anreiz geschaffen werden soll, das Training durchzuführen. Das Kursentgelt dient gleichzeitig einer schnelleren Amortisierung der Investition, als wenn Sie ausschließlich über ein Training nach ärztlicher Verordnung hierzu Einnahmen zu verzeichnen hätten. Zudem eröffnet Ihnen der Kurs die Chance, neue Kunden für Ihre Praxis zu gewinnen.

Die Erfahrungen belegen: Patienten erzählen, dass ihnen das Stehen in der Supermarktschlange jetzt nicht mehr schwer fällt, dass sie mit mehr Schwung aus ihrem Auto aussteigen, sie viel leichter die Treppe hinauflaufen und dass ein Arbeitstag ausschließlich am Schreibtisch ihnen keine Rückenschmerzen mehr verursacht.

Das hat Patienten bewogen, das Training als Selbstzahler fortzusetzen. Physiotherapieeinrichtungen, denen eine freie Trainingsfläche angeschlossen ist, setzen das Trainingsgerät in beiden Bereichen ein, weil die ehemaligen Therapiepatienten nun auch im Fitnessbereich nach dieser Bewegungsmöglichkeit fragen.



Heinz Haas  
Geschäftsführer  
und Inhaber  
CoreStix Deutschland  
Heinz.haas@corestix.biz