

Medical Nordic Aktiv-Programm



Wir bieten Ihnen ein medizinisch begleitetes Programm zur Vorbeugung bzw. zur Verbesserung von Erkrankungen, die durch Bewegungsmangel oder falsche Lebensführung entstehen. Dies sind z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, hohe Blutfette, Gefäßerkrankungen, Übergewicht, uvm.

Verbessern Sie unter Anleitung und mit Hilfe Ihres individuellen Trainingsprogramms Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, reduzieren Sie Ihre hohen Blutfette, Ihren Blutzucker und Ihr Körpergewicht.

Unser gemeinsames Ziel ist die Teilnahme an einem Nordic Walking Halbmarathon (21km) oder im Herbst an einem Nordic Walking Marathon (42km).

Der Weg ist das Ziel – unter diesem Motto genießen wir jeden gelaufenen Kilometer ohne Höchstleistungen (Bestzeiten) erbringen zu müssen.

Programmablauf:

- Ausfüllen eines **Anamnesebogens** und **Definition Ihres persönlichen Zieles** (z.B. Gewichtsreduktion, Reduzierung von Blutzuckerwerten, usw.)
- **Eingangsuntersuchung:** Ruhepuls u. Ruheblutdruck, Körperfettanalyse, Herz-Kreislauf-Test mit Lactatmessung, Cholesterin-, Triglyzerid- und Blutzuckerwerte, Kinesiologischer Muskelstatus und Ganzkörperstatus (WS, Becken, Beinlänge, Fußstatik, usw.), Koordinationstest.
- Anschließend erhalten Sie eine **Einführung in Ihren individuellen Trainingsplan** mit Ernährungsempfehlung usw.
- Einführung in die **OwnZone-Messung** mit der Polar-Pulsuhr und in das pulsgesteuerte Training (Theorie u. Praxis)
- Jetzt beginnt Ihr **Trainingsprogramm:** 3x pro Woche sollten Sie sich Zeit nehmen um in unseren Treff's oder auch alleine zu trainieren. (Unsere Zeiten: Montags Abends in Bensheim, Mittwochs Abends Guldenklingerhöhe, Samstag oder Sonntag längere Touren an unterschiedlichen Orten).

