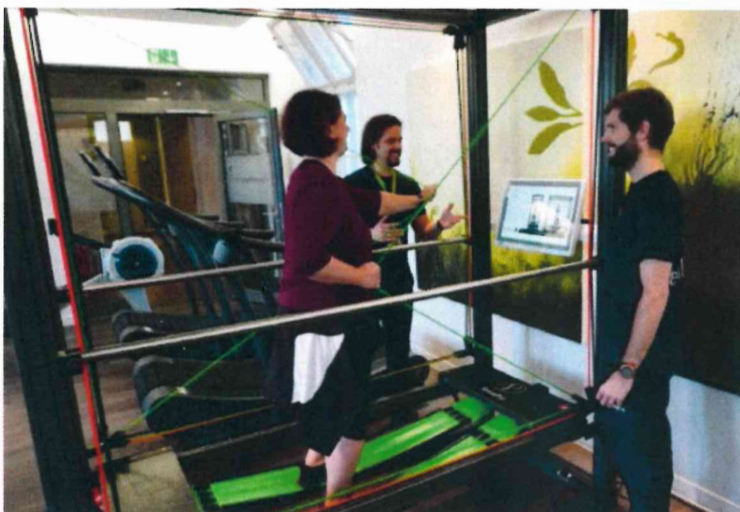


SensoPro – Koordination, Kraft und Ausdauer bei salvea

Von Redaktion - 10. November 2018



SensoPro im Testeinsatz bei salvea in Kleve: (v.r.) Jan Urfer (Mitentwickler SensoPro), Bastian Klüter (Betriebsstättenleiter salvea sports) und Sivenja Jarz (salvea Krefeld) (Foto: privat)

Krefeld. Im November startet salvea in Krefeld am Ostwall mit dem SensoPro eine Testphase. Zunächst für drei Monate bietet der Gesundheitsdienstleister dieses neue Gerät an – und bietet damit eine ganz neue Art der Trainingsunterstützung: Koordination als Basis von Kraft- und Ausdauer.

„Das Gerät ist eine ideale Ergänzung unseres Angebotes. Es unterstützt viele Bereiche: angefangen bei Reha-Maßnahmen nach Operationen, über Physiotherapie-Patienten mit ärztlicher Verordnung bis hin zu Mitgliedern jeden Alters, die ihre Koordination unter Belastung verbessern wollen. Vom Anfänger bis zum Profi-Sportler. Es ist einfach sehr vielseitig und bietet Trainingsmöglichkeiten für jeden Fitnesszustand“, weiß salvea-Betriebsstättenleiter Bastian Klüter.

Videobasiertes Training

Das SensoPro besteht – vereinfacht ausgedrückt – aus einer zweigeteilten Standfläche und drei unterschiedlich starken Gummibändern. Und einem Monitor, auf dem Übungen angezeigt werden. „Der Anwender balanciert sich auf den zwei Standflächen aus – und muss gleichzeitig eines der Bänder in die vorgegebene Richtung bewegen. Das trainiert die Koordination und Geschicklichkeit – Kraft und Ausdauer werden praktisch automatisch mit trainiert“, lacht Bastian Klüter. Die beiden unabhängigen Standflächen machen das Training effizient und anspruchsvoll und sind dabei schonend für die Gelenke. Der Schwierigkeitsgrad kann durch die unterschiedlichen Stärken der drei Bänder jederzeit angepasst werden: je härter das Band, desto mehr Kraft wird benötigt.

Kurze Einheiten bringen Erfolg

Klein, aber oho – so könnte man die Trainingseinheiten mit SensoPro bezeichnen. Zehn Minuten dauert eine Einheit, die optimal Bewegungen koppelt. „Geplant ist, dass nach einer ausführlichen, persönlichen Einweisung sechs individuelle Trainingseinheiten angeboten werden“, erläutert Bastian Klüter. Die können beispielsweise auch vor oder nach den Physio- oder Reha-Terminen sein.

„Viele Verletzungen im Alltag oder auch beim Sport entstehen durch Fehlbelastungen und unter Bedingungen, die koordinativ anspruchsvoll sind. Kommt dann eine Ermüdung hinzu, ist die Verletzung schnell passiert. Mit dem SensoPro-Training wird die Koordination verbessert, man wird agiler und mobiler. Einfach sicherer. Das hilft im Alltag, in der Freizeit wie auch im Beruf. Und wir sehen eine tolle Ergänzung zu unseren sonstigen Trainingsmöglichkeiten darin“, freut sich Bastian Klüter.

Ab November sind Trainings mit SensoPro möglich. Terminvereinbarung mit einem fachkundigen Therapeuten und nähere Informationen gibt es unter der Telefonnummer: 02151 781170.