

Fitness 4.0: „Kilos“ als Trainingsgerät

Zukunft des Fitnesstrainings hat längst begonnen. Eigenes Körpergewicht wird zum „Trainingsgerät“.

SCHÄRDING (ebd). Beim Fitnessstraining der Zukunft geht man weg von den klassischen

Zukunfts Rundschau



Foto: Panthermedia

Mehr zum Thema auf www.meinbezirk.at/zukunft-ooe

Fitnesscentern und Trainingsmaschinen hin zu „mehr freien Übungen wie zum Beispiel aus dem Functional Training oder Crossfit“, so Florian Hetzner, Physiotherapeut beim Schärddinger Vital- und Therapiezentrum Vithera. Das heißt: Mehr Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und auch mehr Training in freier Natur. „Außerdem nimmt Mobilität einen immer wichtigeren Stellenwert im Training ein“, weiß Hetzner. Vithera setzt zudem mit seinem Functional Movement Screen (FMS) Maßstäbe. Mit diesem in den USA entwickelten Funktionstest können



Für das Fitnessstraining der Zukunft werden Analysen in Sachen Beweglichkeit und Mobilität immer wichtiger.

Foto: Vithera

die Physiotherapeuten die Stärken und Schwächen des Körpers aufzeigen. „FSM ist



„FSM ist ein wichtiger Baustein, um ein adäquates und erfolgreiches Training zu absolvieren.“

FLORIAN HETZNER

Foto: Vithera

ein wichtiger Baustein, um ein adäquates und erfolgreiches Training zu absolvieren“, weiß Hetzner.

Denn nicht nur für Sportler ist präventives Fitnessstraining unerlässlich. „Ob Sportler oder 'Normalo'. Das Analysieren von Sportlern und Patienten in Sachen Beweglichkeit und Mobilität wird immer wichtiger, um Heilungsverlauf oder spätere Folgeverletzungen besser vorzubeugen zu können. Denn beim Fitnessstraining 4.0 steht nicht nur der Fitness-, sondern vielmehr der Gesundheitscharakter im Vordergrund.“ Mehr zum Thema unter meinbezirk.at/2085226