

Rütteln für die Gesundheit

Training mit dem „srt zeptor“ im „Kinefit“

Eine mehrfache Olympiasiegerin trainiert damit, aber auch Menschen, die an Osteoporose oder Parkinson leiden. Ob Sportler oder Patient – das Hightechgerät „srt zeptor“ hilft vielen Menschen und steht jetzt auch im „Studio Kinefit“ in Schriesheim. Jean-Luc Paratte, der Gründer des „Kinefit“, erklärt, wie die innovative Technologie funktioniert.

„Die Olympiasiegerin heißt Kati Wilhelm“, erzählt Paratte, „sie gewann zuletzt Bronze mit der deutschen Biathlon-Staffel in Vancouver.“ Die Biathletin steigt regelmäßig auf den „srt zeptor“, um die Koordination ihrer Bewegungsabläufe zu verbessern. Dessen Funktion erläutert Paratte so: „Das Gerät besteht aus zwei Platten, auf die sich ein Patient stellt.“ Diese Platten fangen an zu rütteln, wobei entscheidend ist: Die Impulse kommen in unterschiedlicher Intensität und rein zufällig, es gibt keinen erkennbaren Rhythmus. „Das unterscheidet das neue Gerät deutlich von herkömmlichen Vibrationsplatten, wie sie in anderen Fitness-Studios üblich sind.“ Denn konventionelle Geräte rütteln in einem festen Rhythmus.

Warum ist dieser Unterschied so wichtig? „Wenn wir laufen, müssen wir immer wieder Unebenheiten ausgleichen, die unerwartet auftauchen“, sagt der Diplom-Sportlehrer. Diese Erfahrung simuliert der „srt zeptor“, wodurch der Patient sein Gleichgewicht stets neu finden muss. Diese Bewegungsreize wandern über das Rückenmark ins Gehirn, das stark gefordert ist. Es stellt sich ein intensiver Trainingseffekt ein. Auch die Knochen gewinnen an Masse, sie werden stabiler und damit bruchsfester. Daher eignet sich die neue Therapie für Osteoporose-Patienten. „Der ‚srt zeptor‘ hilft aber auch bei einem Schlaganfall, Multipler Sklerose, Parkinson oder Gelenkerkrankungen“, erklärt Paratte. Eine Indikation sei immer gegeben, wenn ein Mensch unter Geh-, Gleichgewichts- oder Bewegungsstörungen leidet. Die Wirkung: Das neuro-muskuläre System wird gestärkt, Patienten können ihre Bewegungsabläufe besser koordinieren. Wer sich nur eingeschränkt bewegen konnte, kann wieder gehen – und den Alltag viel besser bewältigen.

„Dazu ist ein längeres Training nötig“, sagt Paratte. Am Anfang sollte ein Patient dreimal pro Woche den „srt zeptor“ nutzen, nach sechs bis acht Wochen würde es ausreichen,

zweimal wöchentlich zu trainieren. Eine Einheit dauert im „Kinefit“ 20 Minuten, wobei je nach Krankheitsbild individuelle Programme ablaufen. Das Training begleitet immer ein Trainer aus dem „Kinefit“, der speziell an diesem Gerät ausgebildet ist. Paratte will diese Therapie in das normale Training einbetten: „Wir werden den ‚srt zeptor‘ als Zusatzangebot anbieten.“

Und das Beispiel Kati Wilhelm zeigt: Auch Sportler profitieren vom „srt zeptor“, weil er ihre Fähigkeit steigert, Muskulatur und Nervensystem besser aufeinander abzustimmen. Das gilt für viele Sportarten wie Fußball oder Basketball, aber auch für Abfahrtsski. Denn das „Institut für Sportwissenschaft“ in Frankfurt hat den „srt zeptor“ ursprünglich entwickelt, um das Gerüttel rasanter Skiabfahrten zu simulieren.

Ingo Lejpner

Rhein-Neckar-Zeitung, Oktober 2010