

Stretch, Breathe, Strengthen and Balance

Vum Danielle RINNEN

Mat de Joren ass d'Nofro, fir populär „Trend- a Wellnesssportarten“ wéi Pilates oder Yoga am Groupe Sportif pour Cardiaques maachen ze kënnen ëmmer méi grouss ginn. Fir eise Memberen dës Aktivitéiten och accessibel ze maachen, hu mir dunn am Joer 2018 e Cours mam Numm „SBSB“ lancéiert.

D'Ofkierzung SBSB steet fir „Stretch, Breathe, Strengthen and Balance“ an et geet an dësem Cours drëm, d'Flexibilitéit, d'Ootmung, d'Kraaft an d'Gläichgewiicht ze trainéieren an ze verbesseren. De Cours besteet aus enger Mëschung vu Yogaposturen, Pilatesübungen a classesche Kraaft-, Deenungs- a Gläichgewiichtsexercicer. Während enger Stonn gëtt buerféiss op engem Tapis mam eegene Kierpergewiicht oder mat klengem Material wéi Therabänner, Yogabléck, Pilatesrouleauen oder -reefer geschafft. Déi verschidden Elementer ginn net einfach hannerenee geturnt, mee all Pos preparéiert schonn déi nächst an den Iwwergang vun enger Übung op déi aner ass fléissend. Fir all Exercice oder Posture proposéiere mir och ëmmer verschidde Varianten a Schwierigkeetsgraden, fir dass all Participant alles matmaache kann.

Et ass gewosst, dass et wichteg ass, fir d'**Flexibilitéit** vun eisen Häerzpatienten ze trainéieren, well doduerch d'Bluttkirkulatioun, d'Haltung an d'Koordinatioun verbessert ginn an de Risiko fir Muskel- a Skelettverletzunge verréngert gëtt. Mir probéieren ëmmer d'**Ootmung** mat der Bewegung ze verbannen, fir esou de Bluttdrock ënner Kontroll ze halen. De **Gläichgewiichtstraining** ass wichteg, fir eventuelle Chutte virzebeugen. Iwwer de Stellwäert vum **Kraafttraining** bei Häerzpatienten brauche mir op dëser Plaz net méi weider ze diskutéieren. Am „SBSB“-Cours gëtt virun allem mat Kierperdeeler a Muskele geschafft, déi ee soss net esou bewusst ustrenge.

Obschonns wéi gesot d'Nofro fir esou ee Cours do war, waren déi éischt Participanten am Ufank awer e bësse skeptesch, ob dëst dann elo eng Alternativ zum classeschen Ausdauertraining an der Hal kéint ginn. Buerféiss, Exercicer nëmme mam eegene Kierpergewiicht oder mat wéineg Material, just op engem Tapis ouni grouss Deplacementer an der Hal! Mee all Mësstrauen ass lues a lues verflunn an d'Participanten hunn sech fir dëse Cours mat dësen zum Deel onbekannte Bewegungstechnike begeeschtert.

Wéinst hiren therapeutesche Beneficer gi Pilates a Yoga weltwäit ëmmer méi an der Reeducatioun vun Häerzpatienten ugewant, mee et ginn nach net esouvill wëssenschaftlech Daten doriwwer. 2019 konnte mir zesumme mat enger Studentin, am Kader vun hirem Kinésmasterstudium, eng Ofschlossaarbecht maachen, fir d'Effekter vun dem „SBSB“-Cours ze moossen an eventuell Beneficer ze quantifizéieren. Mir wollte wëssen, wéi sech 12 Wochen „SBSB“-Training op d'Flexibilitéit, de Stress, d'Kraaft an d'Gläichgewiicht vun de Participanten auswierke géif an ob et een Ënnerscheid mécht, wann een un engem „SBSB“-Cours oder un engem classeschen Turncours deelhëlt.

D'Resultat vun dëser Aarbecht war, dass Leit, déi während 12 Wochen eemol an der Woch beim „SBSB“-Cours matgemaach hunn, méi staark a méi beweeglech a flexibel gi sinn, an e

bessert Gläichgewicht kruten. Mir konnten awer keen Effekt vum Training op den autonomen Nervesystem noweisen.

Am Vergläich mat Leit, déi während 12 Wochen an de classeschen Turncours komm sinn, konnte mer feststellen, dass „SBSB“-Participante méi beweeglech a flexibel gi sinn an de Kraaftzouwuess an d'Gläichgewicht sech am selwechten Ausmooss verbessert hunn.

Dës Resultater weisen also, dass den „SBSB“-Cours als komplementar Aktivitéit zu den aneren, méi op Ausdauer orientéierte Coursen, ze gesinn ass an dass en d'Offer vun den Häerzsportgruppen ergänzt an erweidert.

 **Wann dir elo virwëtzeg gi sidd a Loscht op „SBSB“ kritt hutt, dann zéckt net fir ze kommen a mir gesinn eis um Tapis!**