

Informationen zum Training in der MTT

In der dreimonatigen Medizinischen Trainingstherapie (MTT) erhalten Sie ein umfassendes Trainingsprogramm, welches auf Ihre Bedürfnisse und Belastbarkeit abgestimmt wird. Neben unserem Schwerpunkt dem Kraftaufbau, werden auch Übungen für eine verbesserte Stabilität, Beweglichkeit und weitere Trainingsinhalte integriert.

Welche Ziele wollen wir im MTT erreichen?

- Steigerung der Kraftfähigkeit und der Belastbarkeit
- Muskelaufbau (Muskelvolumen)
- Kraft als Basisfähigkeit einer verbesserten Funktion im Alltag und Sport (z. B. Gangbild, Aufstehen, Treppensteigen, Rennen/Springen, etwas hochheben etc.)

Was können Sie als Patient dazu beitragen?

- Motivation für regelmässiges Training (2–3× pro Woche) während der 3 Monate
- Planen Sie zwischen den Trainingseinheiten mind. einen Tag Pause ein
- Vereinbaren Sie regelmässige MTT-Kontrolltermine bei Ihrem/er zuständigen Sporttherapeut/in zur Anpassung des Trainingsprogramms
- Wenden Sie sich bei Fragen oder Bedenken an die Person in der Raumaufsicht

Wozu das Trainingsprotokoll?

Für den effizienten Kraftaufbau in der Zielmuskulatur protokollieren Sie 1–3 Übungen:

- Notieren Sie für jeden Satz die erreichte Wiederholungszahl und wie Sie die Belastung empfunden haben (Borg-Skala)
- Jeder Satz sollte bis zum Zielwert Borg 7–8 «sehr hart» ausgeführt werden
- Wenn Sie alle vier Sätze mit mindestens der vorgegebenen Wiederholungszahl geschafft haben, steigern Sie das Gewicht im nächsten Training

Borg-Skala (Subjektives Belastungsempfinden)

