



FITNESS MIT THOMAS LOREZ

Muskeltraining ist die beste Medizin

wo | Thomas Lorez betreibt seit vielen Jahren in Eschen unter dem Namen „Lorez bodyvital“ ein Fitness- und Gesundheitscenter. Er ist seit 35 Jahren darauf spezialisiert, Körperkraft und Energie für den Alltag zu mobilisieren. Erfolg im Alters- und Gesundheitstraining sind ihm ein spezielles Anliegen. Einer, der von seinem Training Nutzen zieht, ist der 84jährige Dr. Werner Walser aus Schaan. Die ältesten Menschen, die bei ihm trainiert und von ihm profitiert haben, waren 90 und mehr Jahre alt. 60PLUS hat sich mit Thomas Lorez unterhalten und ihn gefragt:

Was ist das grösste Problem alt werdender Menschen?

Thomas Lorez: „Bewegung und Körperbelastung werden für viele Menschen im Alter weniger notwendig (der äussere Leistungsdruck entfällt) und werden dadurch vernachlässigt. Damit nehmen Muskeln, Sehnen, Bänder und die ganze Vitalität des Körpers ab. Logischerweise

beginnt jede Bewegung schwer zu werden. Der zu wenig angeregte Stoffwechsel ist ein Grund für das Übergewicht und vielerlei Altersbeschwerden inklusive Depression, älterer Menschen. Ohne herausfordernde Bewegung und Belastung wächst kein Muskel. Muskeln sind Verbrennungsmotoren, die Kalorien brauchen und Lebensenergie erzeugen. Leistungsstarke Motoren hat aber nur, wer wiederholt Leistung fordert.“

Was bewirkt herausforderndes Muskeltraining?

Thomas Lorez: „Wer seinen Körper mit Muskeltraining, angepasst und gezielt belastet, tut viel Gutes für seine allgemeine Gesundheit. Allein sich in seinem Leistungsvermögen in Kraft und Ausdauer herauszufordern, bewirkt, dass viele Vitalstoffe aktiviert werden. Nicht nur, dass Knochen dichter werden, Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Diabetes, Demenz, Osteoporose, Burn-out, Depression und Epilepsie, aber auch Rückenschmerzen und Entzündungskrankheiten tauchen gar nicht auf, bilden sich zurück oder verschwinden ganz.“

Krafttraining ist das etwas für mich?

Thomas Lorez: „Ich habe in all den Jahren noch nie erlebt, dass jemand, der gezielt Krafttraining betreibt, keinen Nutzen daraus ziehen konnte. Gewiss, ab und zu brauchte es wirklich Durchhaltewille, nämlich dann, wenn Schmerzen zu dominant und bestimmend sind oder die Ausrede, gewinnt. Aber meistens lassen sich auch diese mit Geduld und Einsatz reduzieren. Oft gilt es, aus einem Schmerz-Kreislauf auszubrechen. Schmerzen sind oft da, weil stützende Muskeln fehlen und genau jetzt muss Belastungstraining gemacht werden, damit wieder Muskeln und ein vitaler Stoffwechsel aufgebaut werden kann.“

Worin liegt es, dass man im Alter, Hemmungen hat zu trainieren?

Thomas Lorez: „Es gibt verschiedene Hemmschellen zu überwinden. So will man sich oft nicht vor anderen lächerlich machen. Man meint, dass man sich damit wichtig macht oder denkt, Krafttraining ist nichts für „Alte“. Es wird gesagt, der spinnt und ist auf dem Antiaging Trip. Er will mit Gewicht heben, wieder jung werden. Für Altersbeschwerden haben wir ja eine hoch technisierte Medizin. Die soll das richten. Das sind oft gehörte Aussagen. Von solchen Einstellungen sollten wir uns verabschieden. Raffen Sie sich auf und beginnen Sie, gezielt Gewichte zu heben. Finden Sie das für Sie passende Angebot. Für eine hohe Lebensqualität lohnt es sich sogar, sich anzustrengen.“

Was bewirkt Krafttraining?

Thomas Lorez: „Sie holen sich Kraft in Ihr Leben. Mit den heutigen Trainingsmethoden kann Erstaunliches für die Lebensqualität und Autonomie im Alter getan werden, wenn Sie sich aufraffen, ein bis zweimal pro Woche für eine Stunde gezielt am Energieaufbau des eigenen Körpers zu arbeiten. Nicht nur, dass es sich lohnt, während man eigentlich dafür noch fit genug ist, nein, man legt sich vorausschauend ein Vitalitätskonto an, von dem man auch noch im höchsten Alter profitiert. Das heute die Möglichkeiten bestehen, uralt zu werden, ist bewiesen – warum nicht dafür arbeiten, um auch im höchsten Alter möglichst vital und gesund zu sein. Ein Esoteriker meinte, unser Körper sei der Tempel Gottes - und wir könnten selbstverantwortlich viel dazu tun, ihn strahlend zu erhalten. Gefällt Ihnen der Gedanke auch?“

Wie sieht das Training aus?

Thomas Lorez: „Im Lorez Bodyvital wird nach entsprechender Abklärung ein persönlicher Trainingsplan erstellt. Die betreuten Einführungstrainings gehen so lange, bis Sie sich im Umgang mit den Übungen und Geräten sicher fühlen und alles klar für Sie ist. Anschliessend wird das Training 7mal selbstständig durchgeführt, um sich dann für eine Standortbestimmung zu treffen. Die Trainingszeiten können flexibel gestaltet werden. Das Lorez Bodyvital öffnet am Montag, Mittwoch und Freitag bereits um 07.30 Uhr und am Donnerstag und Freitag um 08.00 Uhr. Vitale Routiniers trainieren selbstständig.“

Es gibt aber auch die Variante des Personaltrainings. Dort stimmt Thomas Lorez das Training auf die Tagesverfassung ab. Hier geht es darum, einen möglichst grossen Nutzen an Vitalität zu erzielen. Durch die Anwendung des Körperfeedbacks lässt sich der aktuelle Energielevel erkennen, um herauszufinden, was der Körper zum Aufbau braucht. So können Übungen zu Vitalisierung vom Herz, des Magens oder Dickdarms in den Vordergrund rücken. An erster Stelle steht die Kraftsteigerung, dann die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und abschliessend die Ausdauer, damit steigern Sie die Tagesenergie.“