

Gesundheitssport im Verein

Einstimmung

Gleichgewichtstraining zur Stress- und Schmerzreduktion:
(Neuroathletik)

Es geht um eine Ausgewogenheit zwischen Sympathikus und Parasympathikus

Beuger und Strecker müssen in der Balance sein. Der Körper ist in einer neutralen Position. In dieser Neutralität sind dann auch die Organe entspannt, der Körper fühlt sich entspannt und kann perfekt reagieren.

- 1. Neutrale Position: Aufrecht stehen, Hochdrücken auf die Fußspitzen und auf die Fersen, Gewichtsverlagerung rechts-links
Dann nochmals hoch-tief und man hat die neutrale Position.
- 2. Neutrale Position der Zunge:
Die Zunge ist das einzige Körperteil, das vom Hirn gleichseitig versorgt wird. Ein sehr wichtiges Werkzeug zur Stressreduktion. Zunge und Nackenmuskulatur hängen voll zusammen
Übung: Zunge hinter die oberen Schneidezähne, lächeln, Augen aufreißen und schlucken. Da wo die Zungenspitze sich am Anfang des Schluckens befindet, das ist die neutrale Position der Zunge.
Man kann auch mal mit unterschiedlichen Zungenpositionen Squads, Lunges u.ä. machen
- 3. Zungenkreisen: vor die Schneidezähne, rechts und links rum
- Infinity Walk: einen Punkt in Blickrichtung vorne fixieren und eine 8 laufen

1. Cardiotraining

Kleine Kombination zur Anregung des HKL Systems:

Block 1: Double steptouch mit Arme, 3 Squads, 4xV-Step

Block 2: 3 Schritte vw, Knie hoch, 4 Legcur

Block 3: 4 Repeater (Knie, seit, Curl, Kick)

2. Sturzprophylaxe, Balance und Koordination

Ein bisschen Kinesiologie:

- Ellbogen-Knie gegenseitig, gleichseitig, kombiniert, Augen unterschiedlich, oder auch mit geschlossenen Augen
- mit einer Hand liegende 8 zeichnen, mit den Augen folgen

- Arme seit, Gegenhand zum Fuß - vorne und hinten, kombiniert
- Stand auf re, li Großzeh noch am Boden, Finger vor dem Gesicht zusammen, 8er nach rechts beginnen
- Stand li dito

Handgelenke durchbewegen: mit 8er, Arme vor, Handflächen vor,
Handrücken vor

Beinkreis nach hinten und Fuß nach hinten kreuzen, im Wechsel

3. Haltung

Stabilisierung der Haltung = Core Reprint

Damit alle die tiefen stabilisierenden Muskeln finden und spüren, braucht es Ruhe und präzise Anleitung

- Die Ausgangsposition mit neutraler WS und neutralem Becken einnehmen
- Eine Hand auf den Unterbauch, eine Hand auf den Oberbauch
Oder: die Finger oberhalb des Schambeins in den Bauch hinein sinken lassen
- Die Aufmerksamkeit in den Beckenboden bringen, Körperöffnungen schließen und die Muskulatur sanft nach oben in den Beckenraum heben.
- Die Kokontraktion des Transversus spüren und die Bauchdecke vom Schambein aus sanft nach innen ziehen.
- gleichzeitig weiter atmen, der Bauch muss sich bewegen. Wenn im Bauch keine Atembewegung sichtbar ist, arbeiten die schrägen Bauchmuskeln mit.
- Die Kontraktion langsam loslassen

4. Mobilität

Myofasziale Leitbahnen - Tom W. Myers

Das fasziale Netzwerk hat keinen Anfang und kein Ende.

- Belastungen, Dehnbelastungen werden von einem Glied der Kette zum nächsten, ohne Unterbrechung, weitergegeben.
- Es bettet die kontraktile Elemente des Muskels ein
- Es kommuniziert, leitet weiter, baut Spannungen auf oder sorgt für Nachgiebigkeit und Elastizität.

die oberflächliche Rückenlinie - ORL

Sie verbindet die gesamte rückwärtige Oberfläche des Körpers, von der Unterseite des Fußes bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.

Mobilität der ORL:

- Rumpfbeugung nach vorne
- Hände vor die Füße, Sprunggelenke/Wade fassen
- Stirn Ri. Knie
- Dynamisch die Position verändern
- Fersen i.W. heben
- Zugrichtung nach vorne verändern, auch Fußposition/IR/AR der Hüfte
- Rückverlagernde Schrittstellung, Fuß angezogen
- Zugrichtung der Arme und des Oberkörpers dürfen variieren
- Nach-unten-schauender-Hund
- Treten

die oberflächliche Frontallinie - OFL

Sie verbindet in 2 Teilen die gesamte vordere Körperoberfläche

Von der Oberseite der Füße bis zu den Seiten des Schädels

Von den Zehen zum Becken und vom Becken bis zum Kopf

Wenn die Hüfte gestreckt ist, fungiert die OFL in einer integrierten Faszie.

Mobilität der OFL:

- aus Bauchlage in die Kobra
- Brücke mit Unterstützung der Hände zur Überstreckung des oberen Brustbereichs - mit angestellten Beinen, mit einem langen Bein, dann auch mit beiden Beinen lang
- Ausfallschritt, Hyperextension mit Armen oben
- Hyperextension im Stand mit Armen oben

Die Laterallinien - LL

Klammern beide Außenseiten des Körpers ein.

Die Linien gehen vom

Mittleren, seitlichen Fuß

Führen über die Außenseite der Fußknöchel herum

Entlang der Außenseite von Ober- und Unterschenkel

Wie ein Korbgeflecht entlang der Seitenlinie des Rumpfes

Unter den Schultern hindurch

Bis zum Schädel im Bereich der Ohren

Mobilität der LL:

- Stand, recken und strecken
- Stand, Seitneige mit beiden Armen/mit einem Arm
- Mit gekreuzten Beinen

Die Spirallinie - SPL

Die Spirallinien winden sich um den Körper

Sie verbinden

Jede Schädelseite über den oberen Rücken mit der gegenüberliegenden Schulter - Verlaufen dann um die Rippen herum - Um sich auf der Vorderseite auf Nabelhöhe zu kreuzen - Und zur Hüfte auf der Körperseite zurück zu kehren, auf deren Kopfseite sie begonnen haben -

Weiter an am vorderen seitlichen Oberschenkel entlang - Zum inneren Längsgewölbe des Fußes - Unter dem Fuß durch - Auf der hinteren äußeren Seite des Beines zum Sitzbein - Münden dort in Faszie der Mm.erector Spinae - Um nahe am Ausgangsort am Schädel zu enden.

Wahrnehmung der SPL:

- Seitneigung mit Rotation (Ball umarmen)
- Drehdehnlagerung in RL, SL
- Kniestand, Hüftstreckung einarmig mit Rotation

Die Armlinien

Schultern und Arme sind auf Mobilität spezialisiert, nicht auf Stabilität. Sie sind jedoch für die Körperhaltung von Bedeutung. Diese Linien sind nahtlos mit anderen verbunden.

Kompensationsmuster unserer Haltung sind häufig mit den Armlinien verbunden. Das bedeutet auf Dauer Schulter-, Arm- und Handprobleme.

5. Und zum Schluss...

- Räkeln und strecken in RL
- RL, lang strecken, eine Seite noch länger machen und über die Länge auf die Seite rollen, in Embryostellung zusammenziehen, wieder öffnen und zurück in die RL. Dito andere Seite
- Spiel der Beine in RL, Beine senkrecht nach oben und in alle Richtungen bewegen
- Spiel der Arme in RL mit angestellten Beinen. Arme nach oben und in alle Richtungen bewegen