



Verletzungsprävention im Leistungssport

MEIN ANGEBOT:

- ein sportartspezifisch orientiertes Beweglichkeitsscreening zur Identifikation von Bewegungseinschränkungen und Dysbalancen
- individuelle Betreuung bei der Beseitigung dieser Bewegungseinschränkungen und Dysbalancen mittels spezieller Übungen auf Videobasis
- Gruppeneinheiten zur Verbesserung von Beweglichkeit und Körperwahrnehmung auf Basis der Feldenkraismethode (s.i.), Dauer 45 - 60 Minuten
- Einzelbetreuung bei deutlichen Defiziten bzw. in der Rehabilitation nach Verletzungen, Unfällen, OPs, etc., Dauer 30 - 60 Minuten
- begleitende Evaluation der Verbesserung in den individuell angestrebten Zielen

LEICHTERBEWEGEN.COM
DR. MARKUS AUFDERKLAMM
6020 INNSBRUCK
0664 5403516
office@leichterbewegen.com

Bewegungs- u. Beweglichkeitstraining auf Basis der Feldenkraismethode

„Notice that the stiffest tree is most easily cracked, while the bamboo or willow survives by bending with the wind.“
Bruce Lee

„Ist die richtige Balance der jeweils an einer Bewegung beteiligten Gelenke, Sehnen und Muskeln gegeben, vermindert sich das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches.“

VERLETZUNGSPRÄVENTION als wichtiger Bestandteil eines Trainingskonzepts

- Beweglichkeitsdefizite, Einseitigkeiten und nachteilige Bewegungsmuster erkennen und beseitigen
- muskeldynamisches Gleichgewicht (Agonist - Antagonist) schaffen
- gesamte Körperwahrnehmung/Körperbewusstsein verbessern
- Unterscheidung Belastungsschmerz <-> Warnschmerz
- Propriozeptionsfähigkeit trainieren = Verbesserung von Balance, Präzision und Koordination in der Bewegung
- Erhöhung der Qualität von Bewegungen (welche Muskeln und Gelenke sind beteiligt, Zusammenhänge erkennen)
- Muskeln bewusst wahrnehmen und ansteuern lernen, um sie effektiv entspannen und explosiv anspannen zu können
- Lösung erhöhter Spannungsmuster bzw. „Verkürzungen“



„Das Risiko einer vermeidbaren Verletzungspause minimieren.“

Training auf Basis der FELDENKRAISMETHODE

- Eine Veränderung der Qualität von Bewegung und Beweglichkeit ist nur über die Einbeziehung des Nervensystems möglich (neurophysiologischer Ansatz)
- vielfältige Bewegungslektionen, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Gruppe oder des Einzelnen
- die Aufmerksamkeit liegt auf der Eigenwahrnehmung des Körpers
- kein Vergleichen mit anderen, kein Leistungsdruck
- Feldenkrais = Aufmerksamkeitsmeditation
- Verbesserung der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit
- Stressreduktion (Abbau von Cortisol)
- die Einheiten haben großteils regenerativen Charakter



Bewegungssteuerung erfolgt über die motorischen Zentren im Gehirn und Rückenmark: „no brain, no gain“