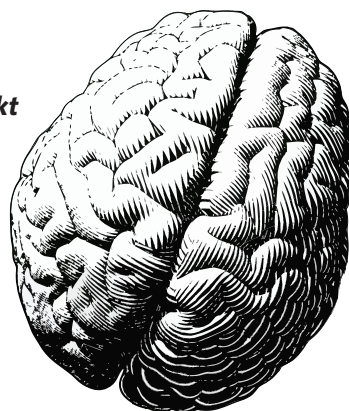


GEHIRN- ODER NERVENTRAINING?

**Oder beides gleichzeitig?
Der neuroathletische Ansatz am Olympiastützpunkt
mit Beispielen aus vier Sportarten.**



Ob Schwimmer:innen, Ringer:innen, Handballer:innen, Rugbyspieler:innen oder Wintersportler:innen, ob nach Verletzungen, zur Optimierung von kleinsten Schwachstellen oder zur Aufarbeitung von Defiziten und Herstellung optimaler Fitness – neuroathletisches Training unter Anleitung von Tilla Armstrong hat viele Facetten: »Es ist spannend, zu sehen, welche Reaktionen der Körper zeigt, wenn er unter Stress gerät und alte Muster greifen. Durch das Training können wir einschränkende Muster erkennen und umprogrammieren.«



Rugby-Nationalspielerin Esther Tilgner hat nach einer Kreuzbandruptur in der Reha-Phase Neuroathletik angenommen. Durch gezielte Stimulation mit visuellen und sensorischen Reizen in der Standbeinphase des gesunden Beines kann Esther im Gehirn ihr Laufmuster umprogrammieren und Defizite abbauen.

Neuromuskuläre Ansteuerungen des Rumpfes zur Kraftübertragung und Bewegungsdurchführung sind essenziell, um eine optimale sportsspezifische Leistung abzurufen. Esther arbeitet an der neuromuskulären Ansteuerung von Muskelschlingen mit visueller Blickstabilisation.

WAS IST NEUROATHLETIK-TRAINING?

Während sich der bisherige Trainingsansatz mit der Bewegungsentstehung im Muskel beschäftigt, befasst sich das Neuroathletiktraining mit den zentral-nervösen Prozessen, die an der Bewegungsplanung und Bewegungssteuerung beteiligt sind. Das führt zur Aussage: Bewegung entsteht im Gehirn. Die Input-Systeme des Körpers wie das visuelle System, das Gleichgewichtssystem und das propriozeptive System sind wichtig für den Bewegungsentwurf. Sie gezielt umzuprogrammieren, neue Bewegungen zu integrieren oder neue Hirnareale zu aktivieren, ist Aufgabe der Neuroathletik. Gezielte neuroathletische Reize können sich unterstützend auf die Leistungsfähigkeit auswirken, Schmerzen und das Verletzungsrisiko können positiv beeinflusst werden.

BEGRÜNDER DES BEGRIFFS

Dr. Eric Cobb:
www.neuro-athletic-conference.de

VORREITER IN DEUTSCHLAND

Lars Lienhard: www.neuro-athletic-training-institute.com

ÜBUNGS- VIDEOS

Übungsvideos nach
Dr. Eric Cobb
zum Ausprobieren:



