Ressort: Sport

Ein Geräteparcours für die Faszien - das five Training

Das Rücken- und Gelenkkonzept

Leverkusen, 25.01.2017, 14:37 Uhr

GDN - Wenn Experten vom five Training sprechen, sprechen sie von einer Trainingslehre im Rahmen der sogenannten Biokinematik. Experten empfehlen dieses Training auch als Prävention. Was bedeutet Biokinematik, und was bedeutet dieser Trainingsansatz für den Körper?

Den Begriff Biokinematik finden Sie in der Medizin, Biologie, der Sportmedizin oder der Sportwissenschaft wider. Das Wort “Bio“ steht für biologisch und das Wort “Kinematik“ befasst sich mit der Bewegungslehre. Einfach ausgedrückt: Bewegt sich der Mensch werden biologische Prozesse im Körper in Gang gesetzt. Das Prinzip stammt vom Allgemeinmediziner Walter Packi, der diese Lehre besonders bei Schmerzpatienten anwendet. Der Allgemeinmediziner geht davon aus, dass der Körper noch wie vor 5 000 Jahren funktioniert. Durch die ständigen Umweltveränderungen kann sich der Organismus nicht mehr an diese Veränderungen genügend anpassen und reagiert darauf mit beispielsweise unnatürlichen Bewegungsmustern.

Experten wissen, dass der Schmerz auch eine Folge von unnatürlichen und falschen Bewegungsmustern ist. Beispiel: Durch das lange Sitzen im Büro, werden unter anderem die Wirbelkörper zusammengeschoben. Der Rücken schmerzt, und es wird eine Schonhaltung eingenommen. Die Bewegungen werden für den Organismus verfälscht - es stört die biologischen Vorgänge und die natürliche Bewegung. Hier setzt nun die Biokinematik und das five Training an.

Um die Knochen zu bewegen ist die Muskulatur das A und O. Im Organismus gibt es aktive und passive Muskeln. Sobald sich ein Muskel zusammenzieht, ist er aktiv. Wird er von einem Gegenspieler gedehnt, ist dies der passive Vorgang. Ist die Dehnung (passiver Vorgang) gestört, ist auch die aktive Muskulatur gestört. Dies hat zur Folge, dass der Knochen in eine falsche Bahn geführt wird. Es kommt zu unnatürlichen Bewegungsmustern. Daraus wiederum folgt der Schmerz.

Der Mensch nimmt den passiven Muskel meist nicht bewusst wahr. Es schmerzt die aktive Muskulatur, da der Mensch diese spürt. Bewegen Sie sich, werden immer mehrere Muskelketten beteiligt sein. Wenn die passive Muskulatur geschwächt ist, müssen andere Muskeln die Aufgabe übernehmen, damit der passive Teil nicht noch mehr geschwächt wird. Dort wird der Schmerz bewusst gespürt, obwohl gerade an dieser Stelle der Muskel gesund ist. Dies scheint paradox. Doch Experten sind der Auffassung, dass genau dort die Ursache des Schmerzes liegt.

Das five Training setzt bei der Funktion der Muskulatur an. Einfach ausgedrückt ist es ein Umtrainieren des Körpers durch ein gezieltes Bewegungstraining. Die Muskulatur wird durch einen gezielten Trainingsansatz und spezifischen Übungsmaßnahmen wieder in die richtige Bahn gelenkt. Dies erfolgt entgegen seine Gewohnheiten durch Ziehen und Dehnen. So lernen Sie, Ihren eigenen Körper wieder wahrzunehmen. Das muskuläre System wird gestärkt, der Meridianfluss wird angeregt und es werden auch die Faszien angesprochen. Bereits nach etwa drei Trainingseinheiten können Sie einen Unterschied spüren. Im SportLoft, Leverkusen, werden Sie individuell beraten und angeleitet.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-84397/ein-geraeteparcours-fuer-die-faszien-das-five-training.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619