

NEUROATHLETIKTRAINING

für Einsteiger

MEHR KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT
UND KONZENTRATION DANK
VERBESSERTER NEUROATHLETIK



INKL. 10-WOCHEN-PLAN FÜR
DAS TRAINING IM ALLTAG

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was versteht man unter Neuroathletiktraining?

Die Brücke zwischen Wissenschaft und Sport

Die drei Bewegung steuernden Instanzen

 Das propriozeptive System

 Das vestibuläre System

 Das visuelle System

Aufwärmen nicht vergessen

Get Started

10-Wochen-Plan, mit dem Sie Neuroathletiktraining
optimal in Ihren Alltag einbauen

Das erwartet Sie in diesem Buch

Sie haben das Gefühl, dass Ihr Trainingsfortschritt stagniert? Suchen Sie nach neuen Anreizen, von denen sowohl Ihr Körper als auch Ihr Geist profitieren? Wollen Sie nach einer Verletzung wieder in Ihre Sportart zurückfinden oder beginnen Sie gerade erst damit, die für Sie passende Aktivität zu suchen, und wollen Sie sich eine optimale Routine aufbauen?

Egal, ob Profisportler oder Amateur: Neuroathletiktraining ist für jedermann geeignet und in der Lage, den Fortschritt eines jeden Einzelnen immens zu unterstützen. Dieses schuf seit dem Vorstoß einiger Sportwissenschaftler vor wenigen Jahren eine völlig neue Sichtweise auf die Ursachen für sportlichen Erfolg und die maximale Ausschöpfung des eigenen Potenzials. Der große Vorteil: Es besteht weder ein Verletzungsrisiko noch müssen Sie befürchten, dass Sie Fehler machen könnten.

Es geht aber nicht nur um die pure Leistungssteigerung im Sport, sondern auch um Aspekte, die wir jeden Tag im Alltag benötigen: Koordination, Beweglichkeit, Konzentration. Außerdem werden Sie lernen, Bewegungen bewusster auszuführen und so Schmerzen vorzubeugen oder diese zu lindern.

Tauchen Sie ein in die Welt der Neurowissenschaft, lernen Sie, wie unser Gehirn funktioniert und warum wir überhaupt imstande sind, uns so zu bewegen, wie wir es gewohnt sind. Es existieren zahlreiche Übungen, die Sie zwar fordern, aber

genauso viel Spaß machen, und die Ihnen helfen werden, Ihr Training auf ein neues Level zu bringen. Der im Buch integrierte 10-Wochen-Plan wird Sie dabei an die Hand nehmen und Ihnen zeigen, wie auch Sie - ganz ohne Trainer - vom Neuroathletiktraining profitieren können. Worauf warten Sie noch? Beginnen Sie damit, Ihr Gehirn gezielter zu fördern - Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Was versteht man unter Neuroathletiktraining?

Die klassische Sichtweise auf einen sportlichen Fortschritt ist wohl jedem bekannt: Wir setzen unseren Körper bestimmten Reizen und Bewegungsabläufen aus, wiederholen diese regelmäßig und steigern uns dann kontinuierlich, um das Niveau halten zu können und uns Stück für Stück zu verbessern. Betrachten wir uns dann im Spiegel, sehen wir den Fortschritt und bemerken wir unsere neue Stärke, dann haben wir meist unsere beanspruchten Muskeln, Gelenke und Sehnen im Hinterkopf, wenn wir darüber nachdenken, wie wir dies denn überhaupt erreichen konnten.

Einen wichtigen Faktor vergessen wir aber oftmals: unser Nervensystem mit unserem Gehirn als Kontrollzentrum. Dieses steuert jede einzelne Bewegung, die wir ausführen. Das bedeutet aber leider auch, dass davon ein Großteil unseres Trainings abhängt: Das Gehirn bewertet nämlich jede Situation grundsätzlich danach, ob Sie für uns gefährlich sein könnte oder nicht.

Liefert also unser Nervensystem ungenaue oder auch zu wenige Informationen an das Hirn, so veranlasst dieses automatisch vorsichtiger Bewegungen, da es von einer möglichen Bedrohung ausgeht. Es drosselt den Output an Leistungsfähigkeit, um Verletzungen zu verhindern. Da wir von diesem Bewertungsprozess aber nichts mitbekommen und ihn folglich auch nicht steuern können, kann es sein, dass wir uns so unbewusst selbst im Weg stehen – egal, ob wir gerade auf einem Snowboard einen steilen Hang hinabfahren oder auf der heimischen Yoga-Matte ein paar

Dehnübungen ausführen. Man kann sich das ähnlich wie bei technischen Geräten vorstellen: Die Hardware (in diesem Falle unser Körper) mag noch so stabil und robust sein – hat die Software Schwachstellen und hängt oder führt die Befehle nicht richtig aus, stört uns das immens.

Und genau bei dieser Schwachstelle setzt das Neuroathletiktraining an. Dieses stützt sich vorrangig auf Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft und ermöglicht eine gezielte Beeinflussung unseres Nervensystems, indem unsere drei Bewegung-steuernden Instanzen angesprochen und gefördert werden. Als Resultat sind diese in der Lage, hochwertigere Informationen zu sammeln und weiterzuleiten, damit das Gehirn sicher erkennen kann, wann wir in Sicherheit sind, und so unsere volle Kraft einsetzen können. Es wird nun nicht mehr vorsorglich eingreifen, sondern Ihnen zusätzlich dabei helfen, die gewünschten Bewegungen sicherer und fokussierter auszuführen.

Gerade in Folge einer vorherigen Verletzung ist das Neuroathletiktraining von großer Bedeutung, da es Ihnen so helfen kann, unbewusste Blockaden zu lösen und zu alter Stärke zurückzufinden. Ihr Gehirn will durch dieses schmerzhaftes Ereignis mit aller Macht verhindern, dass Sie sich in Zukunft weitere Verletzungen zuziehen, also wird es noch viel höhere Sicherheitsvorkehrungen treffen, wenn Sie wieder mit dem Sport beginnen. Diese zu überwinden, ist ohne ein Training unseres Nervensystems kaum möglich. Dabei gilt es, diesen automatischen Schutzmechanismus zu umgehen, indem durch Neuroübungen der jeweilige Bereich im Hirn, der bei der zuvor mit Schmerzen verbundenen Bewegung diesen unangenehmen Reiz sendete, kurzfristig ausgeschaltet wird. Die Übung wird dann schmerzfrei und vor allem langsam wiederholt, um das Gehirn daran zu gewöhnen, dass diese Bewegung keine Gefahr mehr für den Körper darstellt. Eh dieser Prozess abgeschlossen ist, müssen aber in der Regel 80 Stunden Training absolviert