

Propriozeption, Schmerzen, Sensomotorik und optimale Haltung

Oft sind Menschen und ihre Körper oder bestimmte Körperzonen überbeansprucht oder falsch belastet.

Dies führt zu mangelhafter Koordination und mangelhaften Bewegungsfertigkeiten.

Auch wenn du verletzt bist, bewegst du dich weder elegant noch flüssig. Das Gehirn nimmt diese Informationen auf und verarbeitet sie: Das ist **Propriozeption** und bedeutet: Selbst- und Ganzkörperwahrnehmung.

Training:

Propriozeption ist trainier- und entwickelbar und ist die Basis für deine langfristige Gesundheit.

Es macht keinen Sinn sich in stundenlange Workouts zu stürzen und sich dabei unpräzise und schlecht koordiniert zu bewegen.

Bereite deinen Körper auf Bewegungen vor und verbessere deine Propriozeption mit Roll-Model-Bällen. Entwickele ein Gespür für deine persönlichen körperlichen Schwachpunkte und verbessere dich wöchentlich und täglich.

Folgendes sollte dabei dein Motto werden: **In optimaler Haltung trainieren, um optimale Haltung zu bekommen.**

Entwickle deine Übungs- und Bewegungskompetenz. Das Ziel ist immer, den Körper korrekt auszurichten und sich effizient zu bewegen.

Schmerzen:

Schmerzen schränken ein und reduzieren die Lebens- und Bewegungsqualität.

Desto mehr Schmerzen jemand hat, desto weniger koordiniert bewegt er sich. Und desto weniger koordiniert sich jemand bewegt, desto verletzungsanfälliger ist er.

Roll-Model-Bälle beseitigen Schmerzen und verbessern dadurch die Sensomotorik und die Koordination.

Roll-Model-Bälle:

Mit den Roll-Model-Bällen werden die Berührungsrezeptoren im faszialen und myofaszialen Gewebe behandelt.

Literatur: Jill Miller „Roll dich fit!“ - riva-Verlag – 2015

Kontakt: Jörg Linder / Baden-Baden / www.aktiv-training.de