

Grundsätze des Neurotrainings

- Eingabe orientiertes System
- Training ist ein Medikament
- Besser werden in jeder Trainingseinheit
- Sofortige Überprüfung der Auswirkungen
- Bedeutung der Übungen (Bessere Leistung, Rehabilitation, Neutral)



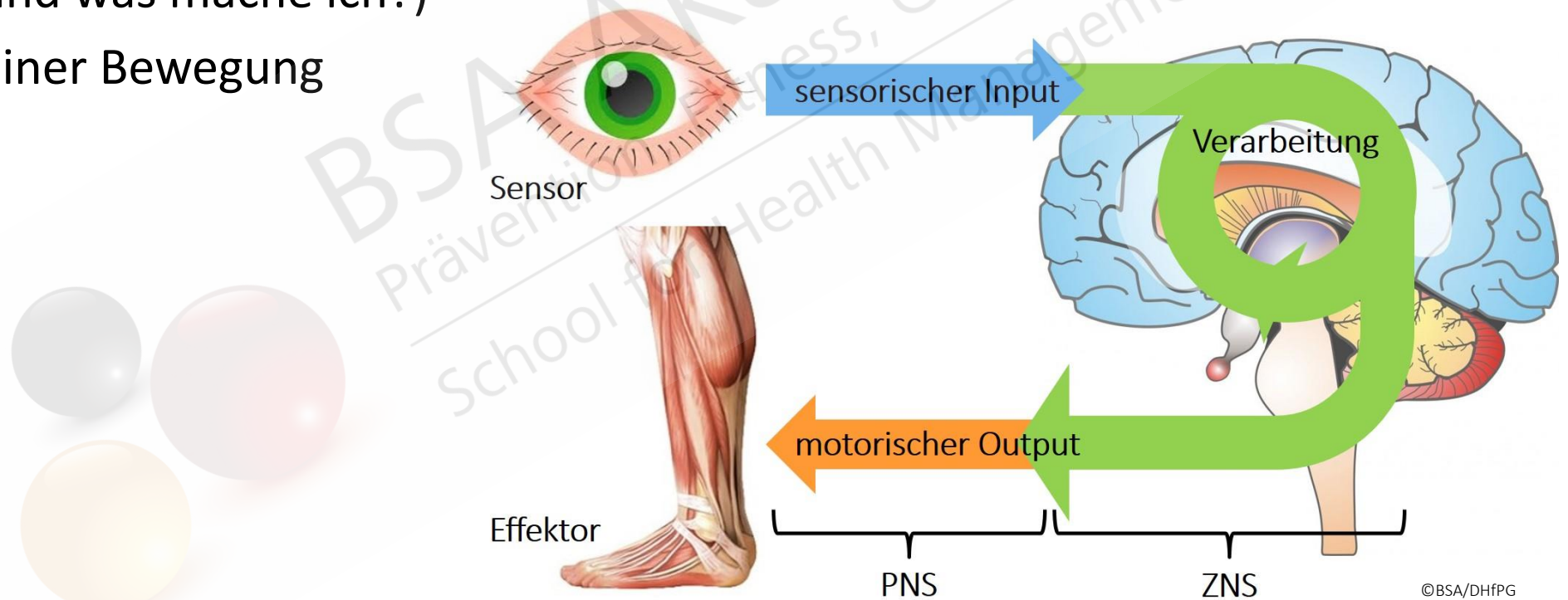
Kontraindikationen

- Hypermobilität
- Gelenkschwellungen
- Entzündungen
- Frakturen
- Künstliche Gelenke (ggf.)
- Post-Operative Phase



Aufgaben des Nervensystems

- Aufnahme afferente Informationen
- Interpretation und Entscheidung (Bedeutung und was mache ich?)
- Ausführung einer Bewegung



Fähigkeiten eines Kunden

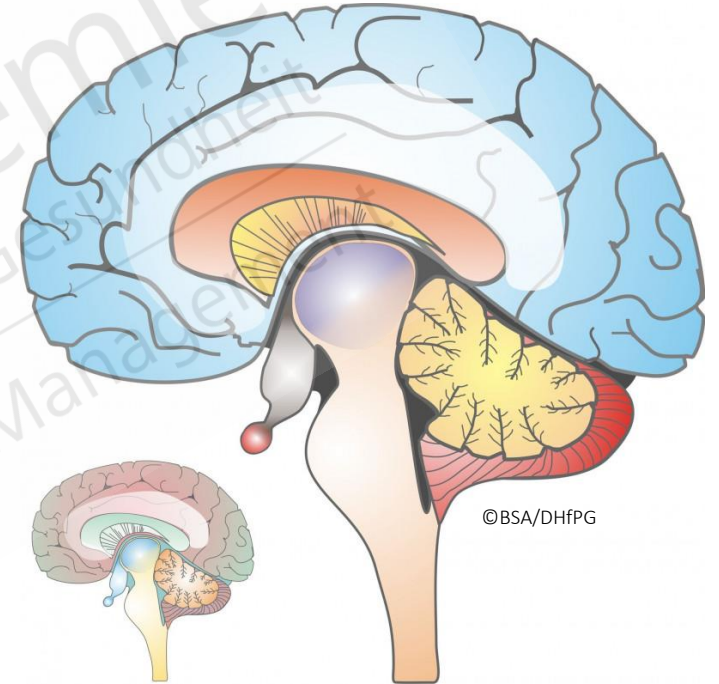
- Gute Sehfähigkeit
- Gutes Gleichgewicht
- Gute Bewegung
- Gute Integration



Aufgaben des Gehirns – Voraussetzungen

- Eindeutige Informationen aller drei Systeme
- Korrekte Integration im Gehirn

Ansonsten entstehen Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, schlechte Bewegungsqualität, schwächere Leistung.



Aufgaben des Gehirns – Vorhersage

- Visuelles System (Augen)
- Vestibuläres System (Gleichgewichtsorgan)
- Propriozeptives System (Mechanorezeptoren)

