

BODYTEAMWORK®

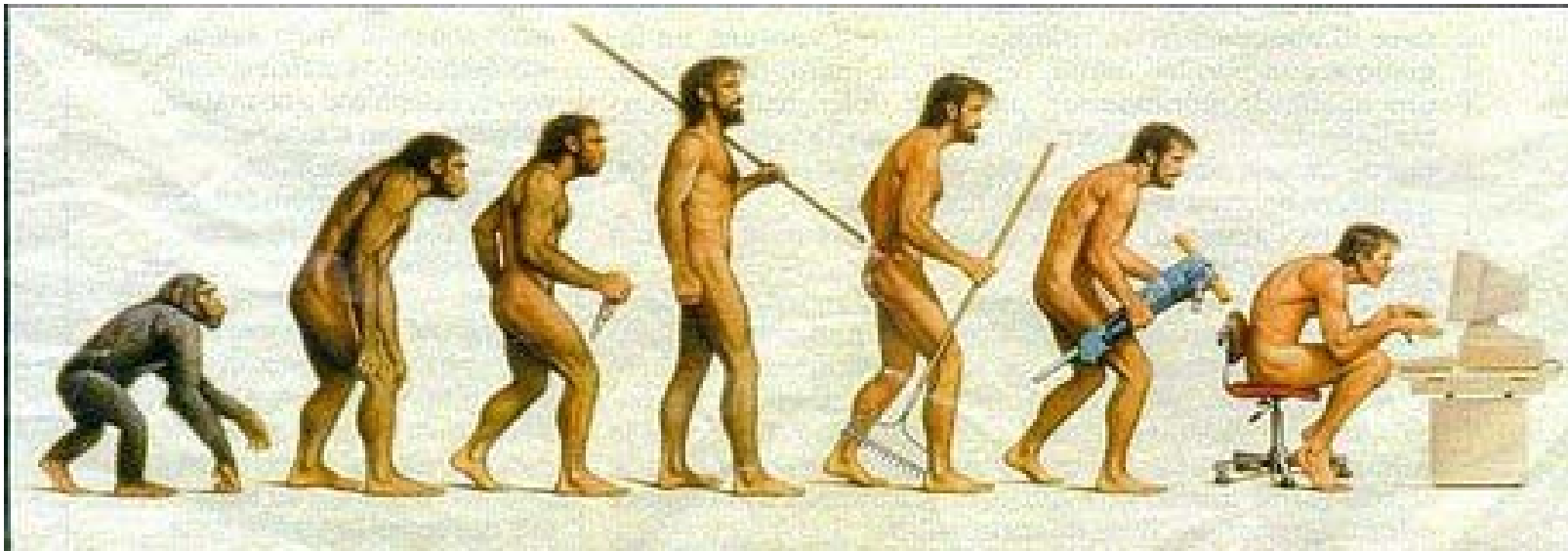
Gesunde Erfolge für Ihr Unternehmen

Werner Stark

MFT Sales Manager



Am Anfang war...



...und heute ist!

Fakten

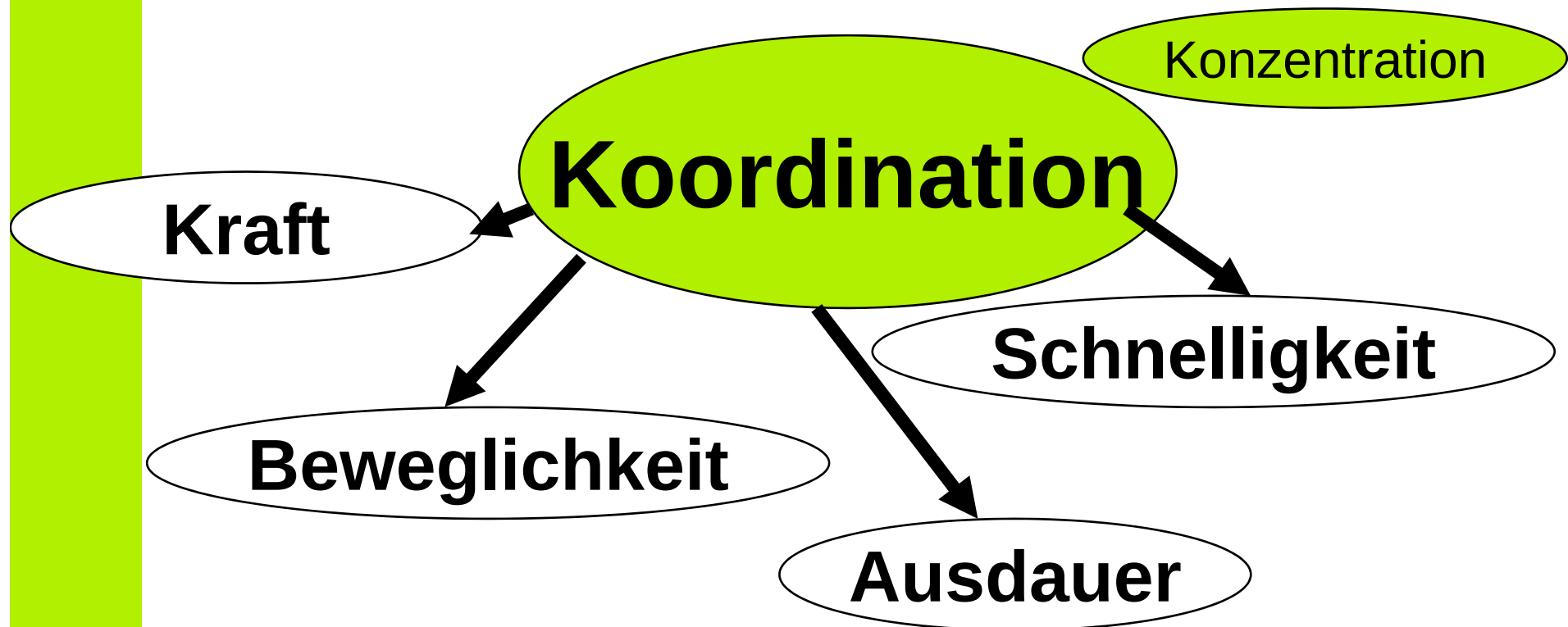
- Lt. Studie resultieren die meisten Krankentage aus Rückenleiden heraus
- Platz 2 nach Atemwegserkrankungen, lt. KKH jeder 4. Tag
- 9 Milliarden Euro Produktionsausfall p.A.
- Bürokräfte und Arbeiter bis zu 22-fach betroffen

Was ist Koordination?

„Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs.“

- Koordination ist die Grundlage einer jeden menschlichen Bewegung
- Ist verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen
- Erst ihre Wirkung führt zum Nutzen von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit, den anderen konditionellen motorischen Grundeigenschaften

Ohne Koordination ist alles nichts..!



Erst die Wirkung der Koordination macht alle anderen motorischen Grundeigenschaften nutzbar.

Koordinative Auswirkungen

Im Hinblick auf die alltäglichen Aktivitäten sind die Ziele und Möglichkeiten des Koordinationstrainings folgende:

- Die Bewegungsökonomie wird verbessert
- Bewegungen für das tägliche Leben werden gesichert
- Haltungs- und Bewegungsabläufe werden optimiert
- Schutz vor haltungsbedingten Schmerzen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Leistung für Alltag, Beruf und Sport

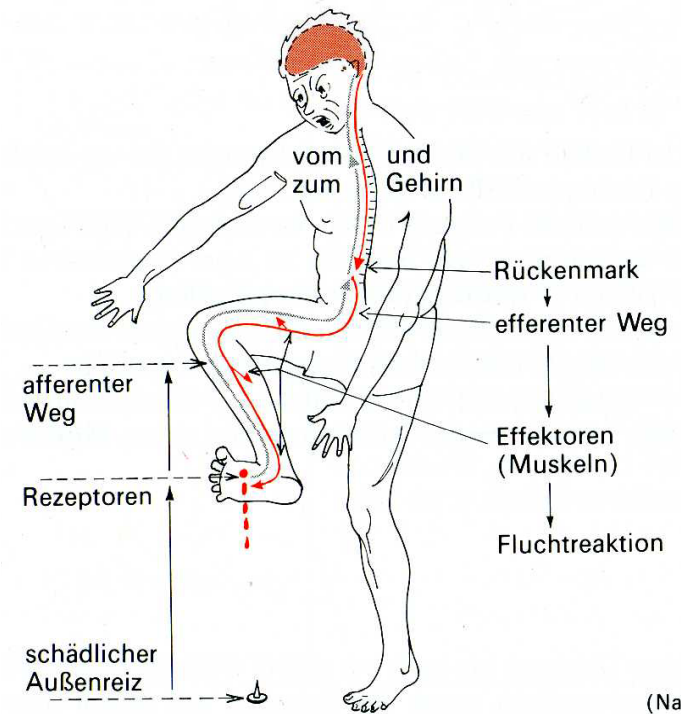
Schon ab dem 30. Lebensjahr können sich die koordinativen Fähigkeiten zurückentwickeln. Dies passiert in kaum merklichen Schritten.

➡ Üben der koordinativen Fähigkeiten – ein Leben lang!

Wie funktioniert Koordination?

Vereinfachte Darstellung:

1. Aufnahme der Information
2. Verarbeitung der Information
3. Entwicklung eines Bewegungsentwurfs
4. Lenkimpulse in der Muskulatur
5. Ausführung der Bewegung durch die Organe



Zusätzlich kommt es während dieses Ablaufs immer wieder durch laufende Rückmeldungen zu Korrekturen der Bewegungen.

=> (Kokontraktionen gleichen innerhalb der Muskulatur kleine Abweichungen an)

Propriozeption

- Propriozeption = Teilaspekt im Bereich Koordination
- Umfasst die Gleichgewichtsfähigkeit sowie Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit.
- Auch als Tiefensensibilität bezeichnet – Wahrnehmung der Bewegung unter Ausschluss des visuellen und akustischen Sinnessystems
- automatisch verfügbar, da inneres Bild über den Ablauf alltäglicher Bewegungen vorhanden ist
- Die Propriozeption dient der Orientierung des Körpers im Raum durch Wahrnehmungen über Stellung und Bewegung der Gelenke.

Was ist Propriozeption?

Der Körper ist als eine Einheit zu betrachten:

- Jede Veränderung der Statik bewirkt ausgleichende Gegenreaktionen des Körpers
- Bei propriozeptivem Training werden durch die ständige Anpassung an die instabile Unterstützungsfläche reflektorisch die stabilisierenden Muskeln (tiefe, knochen-Nahe) in optimaler Abstimmung aktiviert.

Der Körper ist ein in sich geschlossenes System



Ein System, welches aus zahlreichen Ursache – Folge-Ketten besteht.

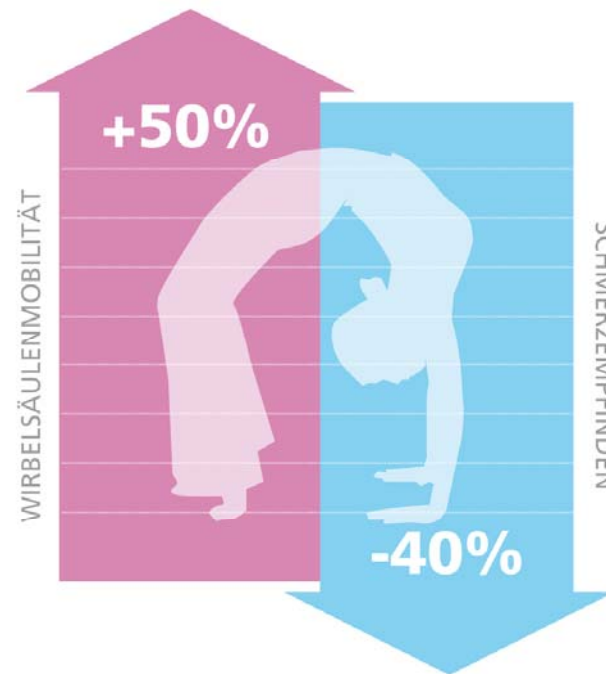


Propriozeptives Training führt zu aktivem Schutz des Bewegungsapparates in Belastungssituationen.

Nutzen des Koordinationstraining mit den MFT Boards

- Optimale Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke
- Die Tiefenmuskulatur wird verstärkt aktiviert
- Verbesserung von Sensomotorik und Propriozeption
- Die Reaktionszeit der Bauch- und Rückenmuskulatur wird angeglichen
- Erhalt und Wiederherstellung von Beweglichkeit
- Training der koordinativen Fähigkeiten, vor allem der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

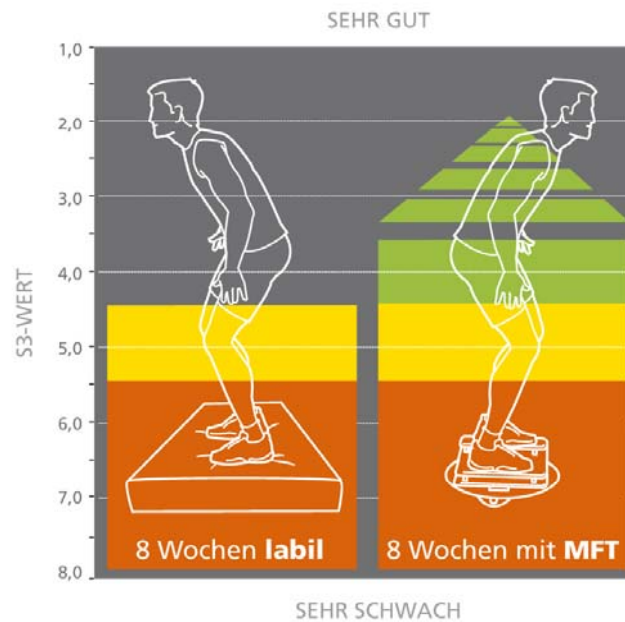
Studie Rückenschmerz



Studie S 3 Training



Studie labiles Training



S 3 Check Testsystem



S 3 Check

- Wissenschaftlich evaluiert
- Erstes aktiv Messsystem im Bereich Koordination
- Über 10.000 Messdaten als Referenz
- Med. anerkanntes Testverfahren
- Optimale Entwicklungskontrolle
- Geringer Zeitaufwand
- Ideal für mobilen Einsatz, bspw. Gesundheitstage

Mustermann: Messung ausgewählt

Messung

Messinformationen

Auswertung

Entwicklung

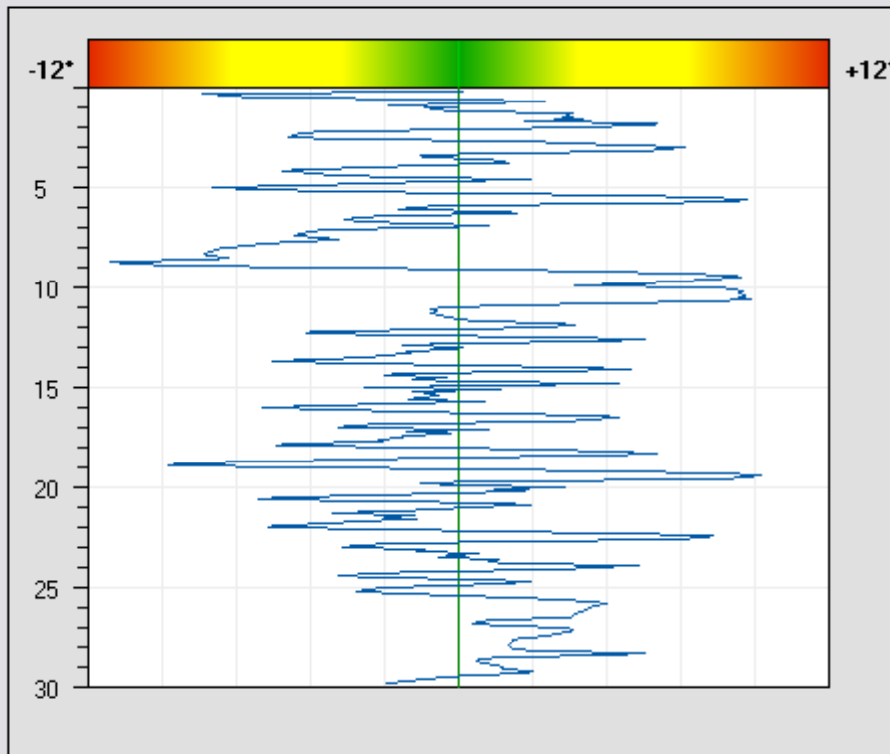
Vergleichsmodus

Übersicht

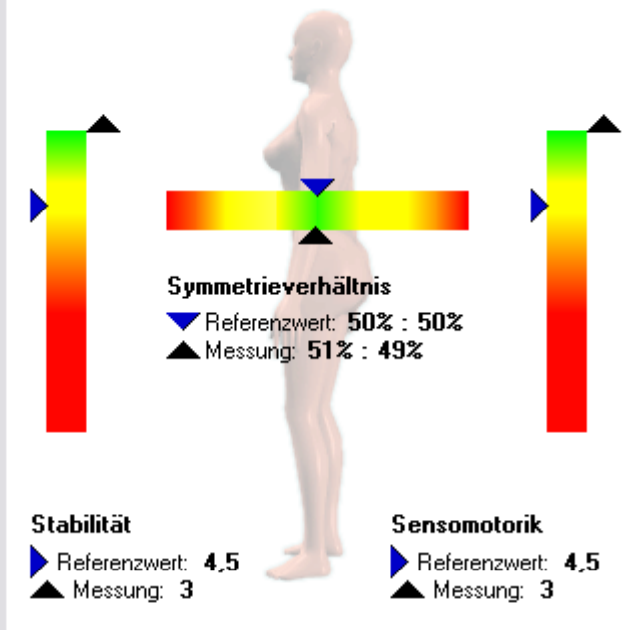
S3-Training

S3-Gesamtergebnis

S3 Detailergebnis



S3-Gesamtergebnis



Mustermann: Messung ausgewählt

Messung

Messinformationen

Auswertung

Entwicklung

Vergleichsmodus

Übersicht

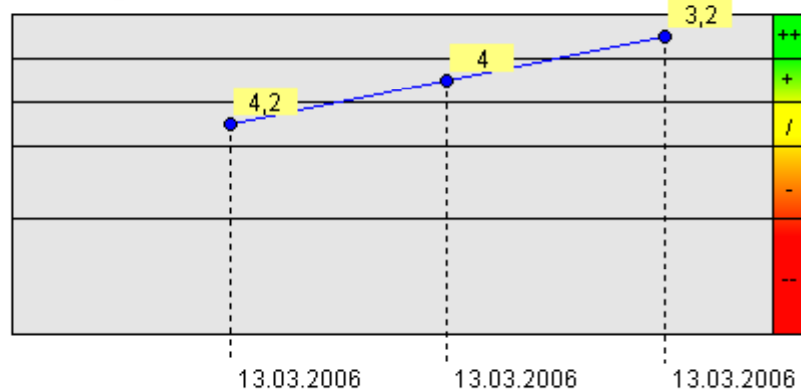
S3-Training

Testmethode Links/Rechts

Testmethode Vor/Zurück

S3 Stabilität

Entwicklung des S3 Stabilitätsindex für die Messmethode Links/Rechts



Stabilität Sensomotorik Symmetrie

Datum	S3 Stabilität (Messwert)	S3 Stabilität (Referenzwert)	S3 Sensomotorik (Messwert)	S3 Sensomotorik (Referenzwert)	S3 Symmetrie
13.03.2006	3,2	4,5	2,8	4,5	56:44
13.03.2006	4	4,5	4	4,5	50:50
13.03.2006	4,2	4,5	4	4,5	47:53

Produktbilder



Coordination Tower



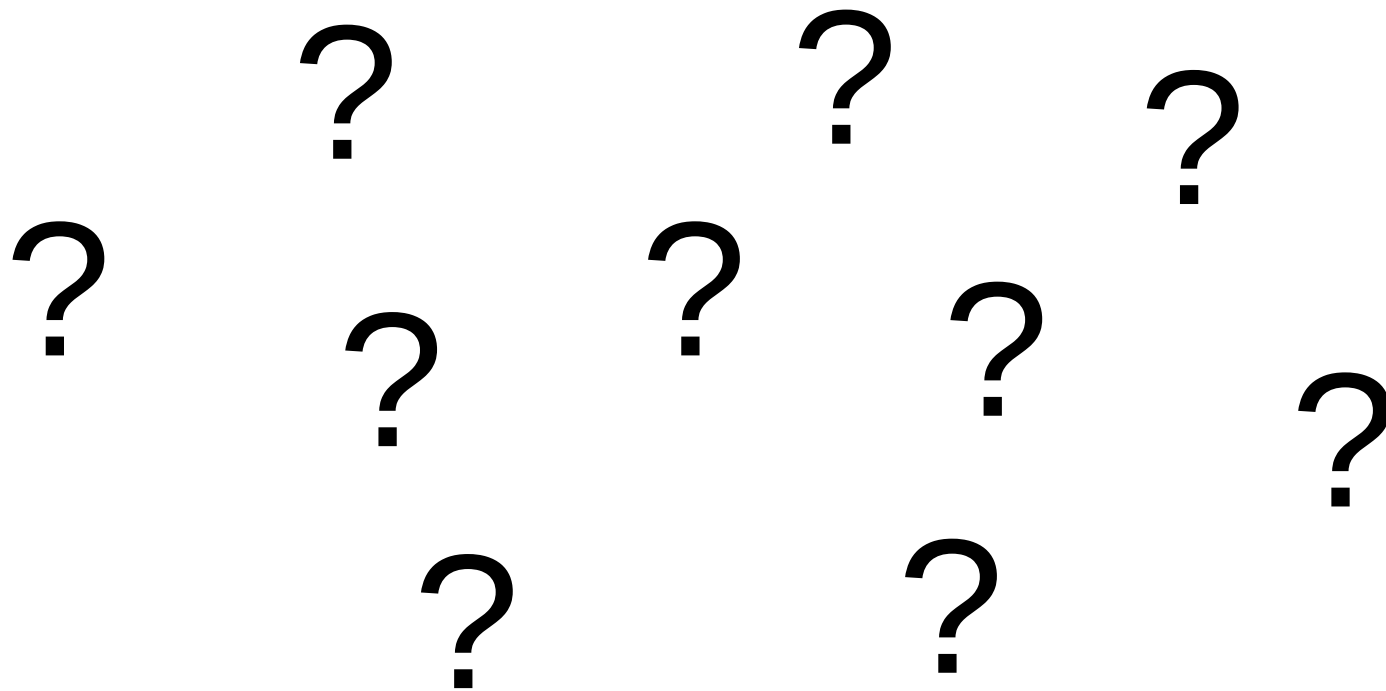
Präventives § 20 S 3 Training

- Evaluierbares Kurskonzept im Segment Bewegung
- Rückt die Qualität einer Präventivmaßnahme in den Vordergrund
- Nachhaltig, da anschließend vom Teilnehmer eigenständig weiter durchführbar

Präventives § 20 S 3 Training

- Eintägiger Kurs S 3 Koordinationstraining inkl. S 3 Check
- Alle Unterlagen zur geförderten Primärprävention
- Kurs- und Teilnehmermanual
- vor ausgefüllter Antragsbogen
- Teilnahmezertifikat

Haben Sie noch ...



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

