



# Propriozeption



Unsere Körperwahrnehmung basiert auf zahlreichen Sinnesrezeptoren in Muskeln, Gelenken und Sehnen, die durch Bewegung angeregt werden.

Wenn diese Rezeptoren, die sich über den ganzen Körper verteilen, aktiviert werden, gelangen Informationen über die Nerven bis zum Gehirn.

Propriozeptive Reize werden aus dem eigenen Körper und nicht wie bei den meisten anderen Sinnessystemen aus der Umwelt mitgeteilt. Die propriozeptive Wahrnehmung dient dazu, dass wir in der Lage sind, die Bewegungen und die Stellung unserer Gelenke bzw. Gliedmaßen bestimmen zu können, ohne hinsehen zu müssen.

Propriozeptives Training ist ein Training auf instabilen Untergründen wie Weichmatte, Schaumkissen, Trampolin, Wackelbrettern, Ballkissen, etc. Dieses Training ist insbesondere im Bereich der Prävention und Rehabilitation weit verbreitet.

Propriozeptives Training schärft die Wahrnehmung, schult das Gleichgewicht und fördert die Reaktionsfähigkeit. Neuromuskuläre Dysbalancen und typische Verletzungen im Sport werden häufig auf mangelnde oder geschädigte propriozeptive Leistungsfähigkeit zurückgeführt.

Somit sollte parallel zu Kraftübungen auch immer das Gleichgewicht geschult werden.

## Trainingsmöglichkeiten

Wie schon bereits beschrieben, sollte man bei einem Gleichgewichtstraining immer einen instabilen Untergrund dazu nehmen und entweder beidbeinig oder - noch besser - im Einbeinstand darauf üben, dies kann z.B. auch bei diversen Seilzugübungen dazu genommen werden. Wer regelmäßig propriozeptive Übungen durchführt, kann zusammenfassend von diesen Vorteilen profitieren:

- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Stabilität (z. B. von Gelenken und Wirbelsäule)
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Reduzierung von Haltungsschäden und Verspannungen
- Verbesserung der Trittsicherheit
- Reduzierung des Sturz- und Verletzungsrisikos
- Förderung der Beweglichkeit
- Beschleunigung der Heilung nach einer Verletzung

## Für wen eignet sich propriozeptives Training?

Propriozeptives Training ist für jeden etwas - insbesondere dann, wenn du die Gefahr von Verletzungen im Alltag oder beim Sport auf ein Minimum reduzieren möchtest. Gerade im Alter steigt die Sturzgefahr signifikant. Wer rechtzeitig gegen steuert, kann im besten Fall länger mobil und selbstständig sein.

Auch im Zuge der Rehabilitation nach einer Verletzung ist das propriozeptive Training eine gute Methode, um zügig wieder auf die Beine zu kommen.

Probieren Sie es doch gleich einmal aus- wir helfen Ihnen gerne....

## Ihr „Fitness im Solemar“- Team !

