

# Training mit dem Posturomed

Kai Zücker  
radius Ravensburg  
k.zuecker@radius-ravensburg.de

Postural = die Haltung betreffend

- Haltung beginnt im Fuß und endet am Kopf
- Ziel sollte es sein, alle Teile des Körpers ins Lot zu bringen und dort zu halten = TRAINING
- Haltungsaufbau: kurzer Fuß nach Janda, Beinachse, Becken gerade, stabilisierte WS, zentralisierter Kopf
- Veränderte Steuerung durch das zentrale Nervensystem sind Ursache für schlechte Körperhaltung und unökonomische Bewegungen
- Posturomed arbeitet an der Störung der propriozeptiven Afferenz = Aufnahme und Weiterleitung der Signale ans ZNS
- Primäres Training betrifft Wahrnehmung und Umsetzung
- Sekundär trainiert man Kraft
- Haltung funktioniert nur, wenn alle beteiligten Parameter funktionieren

## Trainingsaufbau:

immer von

- a) große Unterstützungsfläche nach kleine UF
- b) stabil nach instabil
- c) ohne äußeren Reiz nach mit äußerem Reiz

- zu a) beidbeinig hüft- bis schulterbreit nach einbeinig  
zu b) keine Bremse offen nach alle Bremsen offen  
zu c) ohne Kleingerät nach mit Kleingerät

zu a) und zu b) dürften klar sein

noch einige Beispiele zu c)

- Ball kreisen, hochwerfen, vorwärts gegen die Wand werfen, seitlich gegen die Wand werfen
- Ball wird von Partner individuell geworfen
- Therabandübungen auf dem Posturomed alle Variationen
- witziges gimmick: Augen zu
- Training Kraft: Kniebeuge, Zehenspitzen, Liegestütze
- Mischform: Sprünge
- etc.... - alles möglich

Die Steigerung bestimmt die Leistungsfähigkeit des Trainierenden

**Viel Spaß**