

WOCHE 8

Körperwahrnehmung und Koordination

Dein Körper nimmt ständig Informationen wahr. An Deinen Nerven befinden sich Rezeptoren, die permanent Informationen aufnehmen und sie an Dein zentrales Nervensystem (ZNS) weitergeben. So werden zum Beispiel Geschwindigkeiten von Bewegungen, Spannung der Muskulatur und Stellung der Gelenke von Deinen Rezeptoren wahrgenommen und an Dein ZNS weitergegeben. Diese Information wird in deinem Gehirn verarbeitet und das ZNS sendet daraufhin Befehle an die Muskulatur. Dieser ständige Austausch zwischen Deinen Rezeptoren, Deinem Gehirn und Deine Muskeln regelt und optimiert Deine Bewegungsabläufe. Dein Körper liefert dir ständig Informationen über seine Stellung im Raum. So weißt du auch mit geschlossenen Augen immer, ob und wie dein Körper sitzt, geht, steht oder sich bewegt.

Deine Rezeptoren sind in Deinem Körper unterschiedlich verteilt. In Händen und Füßen befinden sich zum Beispiel sehr viele Rezeptoren, deine Hände und Füße sind daher auch besonders sensibel. Der Rücken hat hingegen nur sehr wenige Rezeptoren. Hinzu kommt, dass ungenutzte Rezeptoren ihre Aktivität runterfahren und verkümmern. Dies passiert zum Beispiel, wenn du dich wenig bewegst, langes sitzt oder dich einseitig belastet. Deine Rezeptoren sind unterfordert und stellen ihre Arbeit immer mehr ein. Die Signale aus Deinem Rücken werden folglich immer schwächer weitergegeben und gelangen immer weniger in Dein Bewusstsein, die Folge: Du nimmst deinen Rücken erst wieder wahr, wenn er schmerzt.



Die gute Nachricht ist, du kannst deine „eingeschlafenen“ Rezeptoren wieder aktivieren. Das beste Mittel hierzu ist, BEWEGUNG. Bewegung schult deine Körperwahrnehmung und macht deine Rezeptoren wieder lebendig. Auch Entspannungstechniken und Meditation helfen dir deine

Körperwahrnehmung zu verbessern und deine Rezeptoren zu reaktivieren, mehr dazu erfährst du in Woche 7.

BEWEGUNGSGEFÜHL

Menschen, die sich viel bewegen und gerne und regelmäßig Sport machen haben meist auch ein gutes Körper- und Bewegungsgefühl. Dieses Bewegungsgefühl brauchst du nicht nur um dich beim Sport zu verbessern es hilft dir auch im Alltag Dich geschmeidiger und ökonomischer zu bewegen. Deine Muskulatur ist in der Lage, schnell auf Ausgleichsbewegungen oder ungewohnte Belastungen zu reagieren und kann so deine Gelenke und Strukturen optimal vor Verletzungen und Schäden schützen.



FAZIT UND FITHOCH3 EMPFEHLUNG

Bewegung und Entspannungstechniken helfen dir, deine Körperwahrnehmung, deine Koordination und deine Beweglichkeit zu verbessern. Dies hilft dir dich im Alltag ökonomischer und geschmeidiger zu bewegen und schützt dich zudem vor Verletzungen, Problemen und Schmerzen. Welche Übungen, dir helfen Beweglichkeit und Balance zu verbessern, erfährst du in den Praxisvideos.

Ich freue mich aufs Training mit dir!