

# 6.Kursstunde Tensegrity Modell

## Was ist das Tensegrity Modell?

Das Tensegrity Modell setzt sich aus den englischen Wörtern „tension“ (Spannung) und „integrity“ (Zusammenhalt) zusammen. Es beschreibt die Zusammenarbeit von festen (Knochen) und elastischen (Bindegewebe und Muskulatur) Einheiten innerhalb unseres Körpers. Nur durch das Zusammenspiel von Zugspannung und Widerstand bekommt der Körper seine feste Körperform, seine Flexibilität und eine aufrechte Haltung. Durch ungünstige Zugverhältnisse kann es zu Schmerzen oder Funktionseinschränkungen im gesamten Netzwerk kommen. So kann eine unbewegliche Faszie in der Wade das System so aus dem Gleichgewicht bringen, dass du einen verspannten Nacken bekommst.

### MEHR - DIMENSIONAL

1

Trainiere nicht zu einseitig Versuche mehrdimensional und abwechslungsreich zu trainieren.

### VOLLE AMPLITUDE

2

Nutze deine Flexibilität! Achte darauf immer die vollen Bewegungsamplituden auszunutzen.

### ABWECHSLUNGSREICH

3

Regelmäßig & abwechslungsreich für das Spannungsgleichgewicht ohne Fehlstellungen, & -druck oder Verspannungen.

**Trainiere regelmäßig! Ein regelmäßiges & abwechslungsreiches Training hält das gesamte Netzwerk im Spannungsgleichgewicht und verhindert so Fehlstellungen, Druckbelastungen und Verspannungen.**