

212. – Workshoptitel Neurologisch zentriertes Warm-up im Functional Training

Referent/in: Silvester Neidhardt

Übungen die zur Vorbereitung und zum Aufwärmen des Körpers als sogenannte Körperpräparation vorab eingesetzt werden sollten. Sie dienen zum Beispiel dazu, das vegetative Nervensystem anzuregen, die Ansteuerung des motorischen Nervensystems zu optimieren, die Durchblutung zu verbessern und sich mental auf das Training vorzubereiten. Außerdem bieten sich einige dieser Übungen ausgezeichnet als Ausgleichsübungen im Büro an.

Durch unsere Alltagsroutinen werden verschiedenste Ressourcen zu einseitig, ja fast sträflich, zu wenig benutzt, eingesetzt und verwendet. Dadurch entwickelt sich der Körper in eine eher angepasste faulere Lage und Position.

**Das vegetative Nervensystem (autonomes Nervensystem) regelt die Abläufe im Körper, die man nicht mit dem Willen steuern kann. Es ist ständig aktiv und reguliert beispielsweise Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel.*

**Zum motorischen Nervensystem zählen alle nervösen Strukturen, deren ausschließliche oder überwiegende Aufgabe die Kontrolle von Haltung und Bewegung ist. Solche Strukturen nennen wir motorische Zentren. Diese liegen, kaskadenförmig aufgebaut, in den verschiedensten Abschnitten des ZNS.*

1. Nasenatmung in der Rückenlage
2. Body Oxygen Level Test sitzend oder gehend
3. Fußsohle massieren
4. Ohren massieren – welchen Einfluss auf den Körper erfühlen
5. Occipitalis massieren – welche Auswirkungen
6. Nervenmobilisation sitzend – Varianten
7. Peripheres Sehen – Schulen durch Pupillen wandern mit Übungen, Augenkreisen und andere Varianten
8. Augenliegestütz
9. Nah und Fern beidäugig und einäugig
10. Gleichgewichtsaktivierung in verschiedenen Varianten

Skriptempfehlung:

Broschüre Functional Training im Verein
Basisprogramm & Gruppentraining