

ZEITVOGEL™ vor und nach Verletzungen

Die wichtigsten Informationssysteme Deiner Haltung sind die Augen und Füße. Sie koordinieren die von außen einwirkenden Einflüsse mit der Eigenwahrnehmung. Mein Motto: *Lerne mit dem Gefühl zu sehen und mit den Augen zu fühlen.*

Deine Füße sind Trage- und Bewegungsorgane und besitzen pro Fuß ca. 70 000 Rezeptoren. Sie dienen Dir als Tastorgane und ihre Hebel helfen Dir bei allen sportlichen Aktivitäten.

Nur weil Du sie immer schon hattest, machst Du Dir wahrscheinlich aus Gewohnheit über ihre Nutzung, Benutzung und Pflege nur wenige Gedanken. Warum auch, bisher hat doch alles wunderbar funktioniert.

Aber was ist wenn Du Dich plötzlich verletzt? Die Krücken, der Arzt und der Therapeut zu Deinen treuesten Freunden werden? Dann ist der Moment gekommen, wo Du wahrscheinlich anfängst Dir Gedanken um gewisse Funktionen und Mechanismen in Deinem Körper zu machen.

Das Beste ist vorher schon Deinen Körper kennenzulernen, damit Du besser bei Stürzen reagierst, diese gezielter abfangen kannst oder nach einer Verletzung schneller wieder auf den Skiern stehst.

Sobald wir die Muskeln in unserem Körper entspannen, fällt das Muskelgewebe auch in unseren Füßen zusammen und auch die Struktur des Körpers erschlafft.

Bei diesem Prozess könnten einzelne oder mehrere unserer 26 Fußknochen an eine falsche Stelle verrutschen. Es kann zu einer Druckschädigung auf manche Nervenenden und zu einer Unterversorgung des Blutbedarfs in den Füßen führen. Schau Dir mal ganz genau den Fersenbereich Deiner Schuhsohlen an, dann siehst Du sofort wofür wir Dich hier sensibilisieren und begeistern möchte.

Die Zehen balancieren unser Gleichgewicht mit aus, das Sprung- und Fersenbein trägt unser Körpergewicht beim Stehen. Sie verhindern, dass wir in der Bewegung und beim stehen u.a. nach vorne , hinten oder zur Seite überfallen.



Für eine gleichmäßig verteilte Fußstellung stellst Du Dir einfach Saugnäpfe unter den Großzehenballen **Z 1**, den Kleinzehenballen **Z 2** und den Mittelpunkt der Fersen **Z 3** vor.



Gedanklich und gefühlsmäßig saugst Du Dich sanft mit den genannten **Z-Punkten** am Boden oder einer anderen Unterlage wie hier der Balance-Step fest.

Das **Z** steht für Zentrum.

Die Beine beziehungsweise Füße bringen uns von A nach B und wieder zurück, deswegen solltest Du auch die Fußmuskeln beim Training nicht vergessen!

Protektoren, Bandagen, Tapes oder Krafttraining alleine schützen Deinen Körper nicht **vor** Verletzungen. Auch **nach** Verletzungen können diese Maßnahmen alleine ihn nicht perfekt funktionieren lassen.

Deshalb sollte es für Dich wichtig sein, genau zu wissen, wie Du Deinen Körper optimal beherrscht um flexibel und reaktionsschnell zu bleiben oder **wieder** zu werden.

Fest steht, dass Du viel mehr Bewegungsmöglichkeiten hast, als wie Du es Dir zutraust oder gewohnt bist. Mit Hilfe Deiner Vorstellungskraft und regelmäßigen Training kannst Du diese Tatsache, Deine Fortschritte, relativ schnell spüren. Denn Training ist der Sammelbegriff für alle Maßnahmen, fühle es einfach.



Ein Total angespannter Körper kann sich nicht bewegen und keine Leistung bringen. Ebenso ein total Entspannter. Denke daran, es geht immer um die Ganzheitlichkeit, mit der einen oder anderen Spezialisierung.

Bewegung bedeutet Veränderung, bedeutet aber auch Schutz oder besser gesagt Vorbeugung, Wiederherstellung, Erhaltung und Steigerung.

train-in and chill-out™ Eure Margot Zeitvogel-Schönthier ☺.