

Lars Lienhard

TRAINING BEGINNT IM GEHIRN

Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern

© des Titels »Training beginnt im Gehirn« (ISBN 978-3-7423-0762-0)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

1 Warum Neuroathletik? Oder: Wie Ihr Gehirn Ihre sportliche Leistung beeinflusst . . . 7

Das Gehirn ist der Chef des Körpers	8
Input – Interpretation – Output	8
Klare Informationen bedeuten mehr Sicherheit und Leistung.....	10
Die Hierarchie der bewegungssteuernden Systeme.....	11
Wie Körper und Gehirn kommunizieren	13
Ein kleiner Blick ins Gehirn	15
So trainieren Sie mit diesem Buch	17

2 Assessments – Tests, die Ihnen zeigen, wie Ihr Training wirkt 21

Werten Sie Ihre Trainingsergebnisse aus	22
Die Assessments	23

3 Das propriozeptive System 37

Wie das Gehirn unsere Bewegung wahrnimmt.....	38
Gut kontrollierbare Gelenke steigern die Leistung	38
Assessments für das propriozeptive System.....	39
Warm-up durch Kreuzkoordination	40
Nervdehnungen verbessern neuromechanische Bedingungen.....	42
Neuro-Mobility – die aktive Gelenkskontrolle	53
Trainingsempfehlungen für das Neuro-Mobility-Training.....	114

© des Titels »Training beginnt im Gehirn« (ISBN 978-3-7423-0762-0)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

4 Das Gleichgewichtssystem 121

Was ist gemeint, wenn wir vom Gleichgewicht sprechen?.....	122
Der Aufbau des Gleichgewichtstrainings	124
Assessments für das Gleichgewichtssystem.....	125
Vorbereitende Übungen	125
Basistraining Gleichgewicht	134
Fortgeschrittenentraining Gleichgewicht.....	145

5 Das visuelle System 169

Grundlagen des visuellen Systems und des Augentrainings.....	170
Assessments für das visuelle System	172
Vorbereitende Übungen und unterstützende Maßnahmen.....	172
Basistraining Augen	180
Fortgeschrittenentraining Augen.....	207

6 Die perfekte Bewegung..... 233

Nur wer stabil steht, kann sich optimal bewegen.....	234
Training der willkürlichen Bewegung	234
Training der reflexiven Stabilität.....	244

Anhang

Dank	254
Autorenvita	254
Weiterführende Literatur und Links.....	255
Bildnachweis.....	258
Übersicht der Übungen	259