

zifisch für mich beim Laufen wichtig. Oder wie Ulla sagt: „Das Athletiktraining muss sich aufgrund der neuronalen Gesetzmäßigkeiten sowie der spezifischen athletischen Anforderungen dem disziplinspezifischen Training annähern. Als Neuroathletiktrainer müssen wir sicherstellen, dass der Athlet den neuronalen Anforderungen seiner Sportart gewachsen ist. Ein Läufer muss sich auf und ab bewegen können.“ Das heißt, wir begannen einerseits damit, die Ursache für den Beckenschiefstand (Dysbalance im vestibulären System) aufzuarbeiten, nahmen aber auch schon die spezifische neuronale Anforderung des Laufens in den Blick.

Interessanterweise war es auch hier wieder die linke Seite, die bearbeitet werden musste, damit das linke Auge – und damit beide Augen – hochqualitative Bilder liefern konnte, während ich mit den Füßen auf und ab wippte. Je besser das reflexive Zusammenspiel von Sacculus und Augen wurde, desto freier und lockerer wurde meine Bewegung. Zusätzlich zum aktiven Stimulus verstärkten wir mit dem Bone-Conduction-Kopfhörer durch Vibration des Knochens den Input aus dem linken Sacculus.



Foto: mik (Mikro Kiesel)

Weiter ging es mit der Mobilisation der Nerven in der unteren Extremität (N. tibialis, N. saphenus, N. peroneus).

Ziel war ein besserer Informationsfluss aus den Füßen ins Gehirn und aus den bewegungssteuernden Arealen in die Fußmuskulatur. Von meiner früheren Weber-B-Fraktur am linken Sprunggelenk hatte ich Ulla erzählt; doch als sie bei der Mobilisation Unregelmäßigkeiten bemerkte, fiel mir ein, dass mir vor langer Zeit ein kleines Stück

Nerv aus dem Fuß entnommen und in die linke Hand eingesetzt worden war.

Neben der Nervenmobilisation zeigte mir Ulla Übungen zur Narbenarbeit: leichte Berührung, Hautbewegung und Vibration mit einem speziellen Stab, sodass am Ende der Übungen insbesondere auf der Nervnarbe viel klarere, korrektere Informationen über den sensorischen Stimulus an den Kortex gesendet wurden.



Foto: mik (Mikro Kiesel)

Bei den vielen kleinen Läufen, die ich zwischendurch machen sollte, bemerkte ich bereits deutliche Verbesserungen: Meine Füße hatten wieder spürbar Bodenkontakt, sie ließen sich leichter ansteuern und beschleunigen. Dadurch, dass meine Nerven im linken Bein wohl schon eine geraume Weile nicht ganz aktiviert gewesen waren, hatte ich zuvor oft das Gefühl gehabt, die Oberschenkel ansteuern zu müssen, um schneller zu werden. Plötzlich kamen die Signale wieder in beiden Füßen an – ein unglaublich schönes Aha-Erlebnis!

Für das Gesamtsystem war die Arbeit links deutlich wichtiger. Doch beim Laufen signalisierte mir mein rechter Fuß, dass er nun auch berücksichtigt werden wollte – also arbeiteten wir im Wechsel: links, rechts, links.

Am Ende kamen wir über meine Lungenkapazität (ich bin durch eine Vorerkrankung Asthmatikerin) zur Zwerchfell-Release-Technik, eine aktive Atemtechnik gegen Widerstand. Neuroathletiktraining Zwerchfellrelease

Dadurch wurde die Spannung im Zwerchfell und im Bereich der Leber so gelöst, dass erstaunlicherweise die rechte Schulter positiv reagierte – die sogenannte „Head-Zone der Leber“, wie

Ulla es ausdrückte. Oder in meinen Worten: Leber und Schulter hängen zusammen, und wenn das Zwerchfell verkrampft ist, betrifft das auch die dort sitzende Leber. Bei mir hatte dies Auswirkungen auf die Schulter, was wiederum die Zugkraft beim Schwimmen beeinträchtigte.

Ich habe von Ulla zu jeder der drei finalen Übungen ein Video erhalten, damit ich zu Hause weiter trainieren kann. Die Übungen absolviere ich so oft wie möglich. Seit dem Neuroathletiktraining laufe ich insgesamt deutlich schneller, vor allem im GA1-Bereich macht es etwa eine halbe Minute (!) pro Kilometer aus.

Von Ulla habe ich auch gelernt, dass im Neuroathletiktraining keine „One-fits-all-Übung“ generiert werden kann – denn jeder Athlet bringt durch seine individuelle Historie andere Besonderheiten mit. „Es geht auch nicht darum, Gleichgewichtsübungen oder Übungen zum Trainieren der Augen zu zeigen und dann zu glauben, das sei jetzt Neuroathletiktraining“, stellte Ulla fest.

„Es geht im Neuroathletiktraining um die spezifische Aufarbeitung der neuronalen Steuerungsmechanismen in und für einen absolut spezifischen Kontext.“ Sie hat mir jedoch ein paar Basisprinzi-



Foto: mik (Mikro Kiesel)

pien verraten, die sie jedem Trainer und Klienten ans Herz legen möchte:

- Bewegung sollte sich mühelos anfühlen und Freude bereiten! Tut sie das nicht, dann hat das Gehirn wahrscheinlich „die Handbremse gezogen“. Finde die Ursache und gewinne deine Bewegungsfreude und Leistungsfähigkeit zurück.
- Vernachlässige beim Training nicht das visuelle und das vestibuläre System – sie haben großen Einfluss auf die Bewegungsqualität.
- Jeder Athlet ist einzigartig und jedes Nervensystem benötigt einen individualisierten und maßgeschneiderten Stimulus, um seine Performance zu verbessern.
- Train smart, not hard: Es geht nicht darum, nach dem Training erschöpft zu sein, sondern darum, durch das Training besser zu werden.
- Viel Spaß beim Training!

Danke, liebe Ulla, für diese Einführung ins Neuroathletiktraining – mich hast du überzeugt! Wann kann ich wiederkommen? ●

Anmerkung: Daniela bekam die Chance ein weiteres Mal bei Ulla zu trainieren. Die Fotos sind beim zweiten Training in Köln am Rheinufer entstanden.

i

LITERATUR

1. Corves A. 2012. Ein Labyrinth fürs Gleichgewicht. <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/hoeren/ein-labyrinth-fuers-gleichgewicht-2534/>; Zugriff am 19.4.2017
2. Panasonic. 2014. Panasonic präsentiert den Bone Conduction Kopfhörer RP-HGS 10. <https://www.panasonic.com/de/corporate/presse/alle-meldungen/036-2014-panasonic-bone-conduction-RP-HGS10.html>; Zugriff am 23.5.2017