



Foto: © Andrea Danti/Fotolia.com

Gehirnbasierte Trainingsmethode

Das Trainingssystem Z-Health

Während sich die meisten Trainingssysteme mit Kraft- und Beweglichkeitstraining auf einzelne Muskeln oder mit Ausdauertraining auf das Herz-Kreislauf-System fokussieren, geht Z-Health einen Schritt weiter: Hier wird das Nervensystem als Steuerzentrale sämtlicher Körperfunktionen in den Mittelpunkt des Trainings gerückt.

Z-Health ist der geschützte Markenname für ein Trainingssystem, das von dem Humanbiologen und Chiropraktiker Dr. Eric Cobb entwickelt wurde. Im Körper regiert das Nervensystem. Schnelle Änderungen bezüglich Schmerz, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit sind nur durch eine „Umschulung“ des Nervensystems möglich. In der Praxis nutzt dieses System drei grundlegende Funktionen des Nervensystems:

- Es ist das Steuersystem für unser gesamtes Verhalten.
- Es ist unser stabilstes System. Neuere Forschungen zeigen, dass das Nerven-

system in jedem Alter lernen und sich anpassen kann. Diese Tatsache lässt sich bei jedem Menschen demonstrieren.

- Es ist das schnellste System; Nerven kommunizieren ohne Verzögerung. Das bedeutet unmittelbare Änderungen von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Kein anderes Körpersystem ist dazu in der Lage.

Wie werden Nerven fokussiert?

Z-Health fokussiert das Nervensystem durch spezielle Mobilitätsübungen, die in allen Bewegungsebenen absolviert werden. Diese Übungen verbessern den Signalweg, der das Nervensystem „klü- ▶

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.trainer-magazine.com/ist



ger“ in der Steuerung von Bewegung macht. Das Resultat: feinere, koordiniertere und kraftvollere Bewegungen.

Spezifische Mobilitätsübungen sind der beste Weg, um mit dem Nervensystem zu kommunizieren. Gelenke haben eine hohe Zahl an Nervenendungen, die ein direktes Feedback an das Nervensystem senden. Dieses Feedback gibt dem Gehirn Rückmeldungen über seine Position, die Geschwindigkeit seiner Bewegungen und ob diese als sicher eingestuft werden. Mobilitätsübungen können helfen, Schmerzen zu lindern und das persönliche Potenzial auszuschöpfen.

Was Z-Health von anderen Systemen wie z.B. Yoga, Tai Chi oder anderen

Kampfkünsten unterscheidet, sind nicht die Übungen, sondern die Art ihrer Ausführung. Die Genauigkeit und Spezifität von Z-Health machen den Unterschied zu anderen Bewegungskonzepten.

Wo wird Z-Health angewendet?

Die Grenzen von Fitness, Therapie, Gesundheit und Leistungssport sind bei Z-Health so fließend wie bei kaum einem anderen Trainingssystem. Im Fitnessbereich kann das Anwendungsfeld für Z-Health nur in der 1:1-Betreuung erfolgen und ist daher besonders für Personal Trainer interessant.

Das reguläre Trainingsprogramm des Klienten wird durch Z-Health deutlich effizienter: Je besser sich dieser bewegen kann, umso weniger Schmerzen und Verspannungen hat er. Kraft- und Ausdauertraining haben größere Effekte, da nun Übungen auf höherem Niveau durchgeführt werden können. Z-Health wird im Sport oft als „Gehirnbasierte Trainingsmethode“ bezeichnet.

Instant Assessments

Es gibt eine ganze Reihe von Assessments, mit denen sich die Auswirkungen der Z-Health-Übungen sofort überprüfen lassen. Diese können die Reichweite bei definierten Bewegungen betreffen, Krafttests oder auch Veränderungen im peripheren Sichtfeld.

Ein einfaches Tool ist die Rumpfbeuge, bei der die Bewegungsreichweite von den Fingerspitzen zum Boden gemessen wird.

Durchführung:

- Gerader, neutraler Stand, Beine durchgestreckt
- Vorbeugen und Fingerspitzen zum Boden strecken, Beine bleiben durchgestreckt
- Entfernung messen oder Abstand zum Boden merken. Dies ist die Baseline für den Re-Test
- Nun einen hochkonzentrierten Z-Health-Drill in perfekter Form ausführen
- Jetzt die Rumpfbeuge wiederholen. Es können Veränderungen in der Bewegungsreichweite festgestellt werden.

Alternativ können auch Handkraftdynamometer verwendet werden. Die Griffkraft stellt eine repräsentative Größe für die Gesamtkörperkraft dar.

Durchführung:

- Messen der Griffkraft
- Einen hochkonzentrierten Z-Health-Drill in perfekter Form ausführen
- Dann erneut die Griffkraft messen

Wenn bei der Ausführung des Z-Health-Drills (siehe Übungsbeispiele) alles richtig gemacht wurde, steigen Beweglichkeit und Kraft sofort an. So lassen sich „Trainingseffekte“ ohne Verzögerung am eigenen Körper erfahren.

Robert Heiduk

Übungsbeispiele

Auf den ersten Blick scheinen die Übungen völlig banal. Sie erfordern jedoch viel Konzentration und Körperkontrolle. Entscheidend für den Trainingseffekt sind folgende Prinzipien:

- Sehr langsame Ausführung (mindestens 10 Sekunden pro Wiederholung)
- Zustand völliger Konzentration
- 100-prozentig perfekte (korrekte) Ausführung
- 99-prozentig ist nicht gut genug
- Alle Körperbereiche völlig entspannen
- Ruhige, gleichmäßige Atmung
- Nur drei Wiederholungen pro Übung ausführen

Übung 1: Mittelfußmobilität (Zehenzügel nach außen)**Durchführung:**

- Eine Matte als Unterlage verwenden
- Neutraler Stand



Übung 1



- Leichter Ausfallschritt
- Fußoberseite auf dem Fußboden ablegen
- Ferse nach aussen drehen
- 3–5 sehr kleine Ausfallschritte, um einen kurzen Zug seitlich unter dem Knöchel zu generieren

Mögliche Fehler:

- Gebeugte Körperhaltung
- Atem anhalten/Anspannen der Bauchmuskeln
- Schulterblätter zusammenziehen
- Balanceprobleme
- Zu harte Unterlage

Übung 2:

Handgelenkmobilität (Handgelenk Flexion/Extension)

Durchführung:

- Neutraler Stand
- Ellenbogen dicht am Körper
- Ellenbogen im 90-Grad-Winkel beugen
- Lockere Faust machen, Knöchel sind parallel zum Boden
- Handgelenk auf und ab bewegen, (Handteller bzw. Welle)

Mögliche Fehler:

- Hand bewegt sich zuerst, statt das Handgelenk
- Zu wenig Unterarmbewegung
- Angespannte Bauchmuskulatur/angehaltener Atem
- Angehobene Schultern

Übung 3:

Brustwirbelsäulenmobilität (Anterior-/Posterior-Gleitbewegungen)

Durchführung:

- Neutraler Stand
- Einatmen und während der Ausatmung Brustwirbelsäule runden
- Zusammenrollen und das Sternum senken
- Einatmen und Sternum wieder anheben
- Bewegung aus dem unteren Rücken und Becken vermeiden
- Gesicht und Bauchmuskeln locker lassen

Mögliche Fehler:

- Die Bewegung erfolgt aus den Schultern
- Atem anhalten/Bauchmuskeln sind angespannt
- Schulterblätter zusammenziehen
- Die Bewegung erfolgt aus dem Nacken heraus
- Kopf bewegt sich

