

Bewegung und Statik im Fußballsport!

Es wird in vielen Zeitschriften und Magazinen das Thema Gesundheit und Vorsorge stark beworben. Aber immer geht es darum, Produkte oder Mittel teuer zu erwerben. Fast nie zeigt jemand den Menschen, wie man sich auch durch Erlernen einfacher Anwendungen selbst oder seiner Familie, Freunden und Verwandten helfen kann.

Vielerorts herrscht bei den Menschen eine große Scheu, den Mitmenschen mit einfachen Griffen zu berühren, da immer wieder propagiert wird, man könne etwas Falsches tun und dem anderen dabei schaden.

Ich sehe diese Dinge grundlegend anders und aus dieser Überzeugung ist dieser Tageskurs entstanden. Durch eine gezielte Auswahl von einfachen Grundgriffen kann fast jeder durch erlernte Anwendung kleine, solide Erfolge erzielen. Es bedarf daher keiner medizinischen Vorbildung und wurde zur Ausbildung für jedermann, der sich mit dem Medium Körper befassen will.

Nach einiger Zeit wurde das Angebot aber erweitert und ich möchte nun auch sportlich geschultes Personal ansprechen. Meine persönliche Einstellung war immer, meine Anwendungen so schnell und so einfach wie möglich durchzuführen - mit einem Maximum an Effektivität.

So entstand ein modularer Baukasten an Griffen, der speziell an die Anforderungen verschiedener Gruppen angepasst werden kann. Der Tageskurs besteht immer aus einer Anzahl von Grundgriffen, die nach Bedarf für die jeweilige Gruppe mit zwei bis vier Spezialgriffen erweitert werden kann.

Speziell für die Statik und den Bewegungsablauf im Trainingsalltag, oder bei Beschwerden, die eine Verletzung auslösen könnten, aber auch zur Lösung von Blockaden der Muskulatur.

Fußballtrainer: Ausgleich von funktionellen Beckenschiefständen, Nackenverspannungen, Schulterbeschwerden, Entstauung der Beine, allgemeine Balance, Verbesserung der Atmung, Oberschenkelprobleme, Wade, Vorfuß, sowie Stellung der Kniescheibe.

Viele dieser Griffe sind mit wenig Zeitaufwand und mit etwas Übung leicht in den täglichen Ablauf einzubauen und sorgen für Erleichterung des Spielers. Denn durch eine verbesserte Funktion in vielen Bereichen durch

gesteigerte Balance und Kraft kann die tägliche Arbeit im Training erleichtert werden. Die Behandlung durch den geschulten Trainer kann durchaus zu einer Verringerung von Verletzungen führen.

Um die Wirkung und die einfache Anwendung der Griffe zu demonstrieren, ist es aber erforderlich, sie an einem Probanden oder auch an Ihnen selbst anzuwenden und zu fühlen. Es ist einfacher und leichter, als Sie annehmen und Sie werden Bewegung und Statik mit anderen (meinen) Augen sehen und verstehen lernen.

Zusätzlich ist es ein großes Bedürfnis meinerseits, die Menschen darüber aufzuklären, welche Einflüsse Kleidung, Schmuck, Uhren und andere Dinge aus unserem täglichen Bedarf unseren Körper beeinflussen und oft gute Therapiearbeit oder auch Training zunichtemachen.

Die beschriebenen Griffe können aber keinesfalls eine notwendige Therapie oder eine ärztliche Behandlung ersetzen, sondern dienen ausschließlich der Verbesserung funktioneller Bewegungsabläufe++.

Mit diesen Zeilen hoffe ich Ihr Interesse geweckt zu haben.

Helmut Petz