

Myoreflex®-Training & KiD®-Kraft in der Dehnung

Die Myoreflex® ist ein Therapie- und Trainings-Konzept, das auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Neurophysiologie, der Biokinematik sowie der Psychotraumatologie basiert. Die Myoreflextherapie integriert diese Wissenschaften in eine angewandte funktionelle Bewegungs-Anatomie.

- ✓ Auf diese Weise wird zum einen eine hochspezifische Anamnese erstellt;
- ✓ zum anderen folgt daraus und eine individuelle Behandlungs-Strategie.
- ✓ Dabei werden nicht einzelne Strukturen, sondern übergeordnete Bewegungs- und Aktivierungsmuster aufgegriffen und stimuliert.
- ✓ Durch gezielte Druckpunktstimulation werden die neuromuskulären Regulationsabläufe des Körpers angesprochen, was eine effiziente Schmerztherapie ermöglicht.
- ✓ Die KiD® Übungen (Kraft in der Dehnung) lösen an Sensorik der Muskulatur dieselben Regulationsvorgänge aus, wie sie durch die Myoreflextherapie hervorgerufen werden.
- ✓ Behandlungsfeld ist so die je eigene, persönlich/biografisch geprägte Biokinematik der Kunden / Patienten.
- ✓ kausal planbar, effektiv sowie klar und deutlich nachvollziehbar und lehrbar.

Schach in 3 D – Muskel-Faszien-Vektor-Kalkulationen zur Prävention und Verletzungsprophylaxe, für eine kausale Schmerzbehandlung und für eine effiziente Leistungsoptimierung:

- ✓ Wir können das lebendige System des Bewegungsapparates wie ein dreidimensionales Schach verstehen und über Muskelfaszien-Vektoren analysieren.
- ✓ Die Felder des Schachbrettes sind geometrisch angeordnet und im Spiel vorgegeben. Diese Felder entsprechen den Gesetzmäßigkeiten der Physik, Gravitation und Biokinematik innerhalb eines drei-dimensionalen Vektorraumes
- ✓ Die Figuren können mit den anatomischen Gesetzmäßigkeiten und Bewegungsspielräumen einzelner Muskeln & Faszien verglichen werden.



Schmerzen und Gelenk-Stress entwickeln sich in bio-logisch genau kalkulierbaren und entsprechend klar rekonstruierbaren Schritten.

- ✓ Die Betrachtung von „Motor-Neuro-Patterns“ in entsprechenden Bewegungsabläufen und funktionellen kinetischen Muskel-Faszien

Ketten kann Licht in die dynamischen Verhältnisse von muskulären Dysbalancen und faszialen Kompensationen bringen.

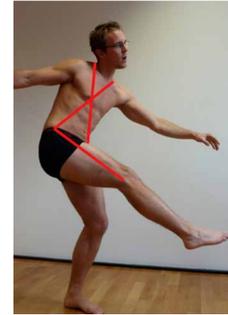
- ✓ Mit der **Myoreflextherapie** und dem **Myoreflex-Trainer** können wir Schwachstellen und (traumatische) Belastungen der Biokinematik sehr schnell und genau erkennen und gezielt behandeln
- ✓ Mit den **KiD-Übungen** (Kraft in der Dehnung; Muskelfaszienlängentraining) können wir unseren Kunden helfen, ihre funktionelle Beweglichkeit und Bewegungsgeometrie wieder ganz gezielt zu optimieren.



Abb. 3 + 4: Schussbewegung mit freien Drehmomenten und symmetrischen Muskelvektoren



Abb. 5 + 6: Schussbewegung mit blockierten Drehmomenten und asymmetrischen Muskelvektoren, welche vom Becken kompensatorisch in den Nacken-/Schulterbereich (kontralateral) und den Kniebereich projizieren



- ✓ Vergleichbar den Spielzügen in einer Schachpartie können myofasziale Spielzüge, Gelenk-Stellungen und ganze Spielvarianten am Bewegungsbild und Haltung des Kunden gelesen und erkannt werden.
- ✓ Persönliche Spielabläufe führen zu speziellen Stellungen der Partie: Im lebendigen und sich bewegenden Organismus sind das individuelle Haltungs- und Bewegungsmuster: Asymmetrische Muskelvektoren, blockierte Drehmomente, kompensatorische Bewegungsmuster, ...

Gut geschult kann man nicht nur einzelne Züge erkennen, sondern ganze Spiele verstehen und rekonstruieren.

- ✓ Ein erfahrener Trainer oder Therapeut kann in den Zügen und den entsprechenden Stellungen den ganzen Verlauf der Partie in einzelnen Zügen zurück-rechnen;
- ✓ er kann die Wahrscheinlichkeit des Verlaufs möglicher Spielvarianten vorhersehen;
- ✓ und er kann sehr treffsicher bestimmen, was er tut (welche Impulse er setzt)
- ✓ Viele Schmerzen, Verletzungen und Schwachstellen können auch früh abgefedert und vermieden werden.

Sehr viele Schmerzen und Bewegungseinschränkungen haben ihre Wurzeln in Störungen und Dysbalancen der körperlichen Bewegungsgeometrie:

- ✓ Bewegungsmangel und ein einseitiger Alltag führen zu körperlichen Schonhaltungen und zu verkürzten Muskeln.
- ✓ Haben sich die Schmerzen festgesetzt und sind die Beschwerden

chronisch, können diese mit dem Myoreflex-Konzept ursächlich analysiert und gelindert werden, indem sie die kausalen Bereiche der Muskulatur reguliert.

Die integrative Kombination unterschiedlicher Wissens- und Medizin-Gebiete ist sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in keiner Lehre repräsentiert. Die beschriebenen Besonderheiten machen die Myoreflextherapie und die KiD-Übungen zu einer einzigartigen Konzept.

- ✓ Auf der Grundlage der Myoreflextherapie® bietet die Ausbildung zum Myoreflex-Trainer im Bereich der Prävention und der Rehabilitation und vor allem im Bereich der Fitness die Möglichkeit, die Erkenntnisse aus dem therapeutischen Alltag im Training umzusetzen.

Darum geht es:

- ✓ Individuelle Kundenorientierung – sehr gezielte Kunden-Wahrnehmung
- ✓ Spezielle Kenntnisse für die Bereiche Schmerz und Schmerzprävention
- ✓ Spezielle Kenntnisse für die gesunde Leistungssteigerung und Erhalt
- ✓ Spürbare Effizienz für Trainer und Kunden
- ✓ Erkennen und Unterscheiden einzelner Bewegungs-einschränkungen und Beschwerdebilder und Begründung der entsprechenden Trainingsstrategie
- ✓ Einblick in die funktionelle Anatomie der Muskelketten, Muskelmeridiane und kinetischen Bewegungslinien
- ✓ Ableitung gezielter Übungen und Trainingsstrategien
- ✓ Schwachstellenanalyse: Kiefer, Drehmomente in HWS, Hüfte und Knie
- ✓ Erlernen der Fähigkeit, einen kompletten Trainingsentwurf auf Grundlage des Myoreflex-Übungsprogramms KiD (Kraft in Dehnung) kundenbezogen zu entwerfen und zu begleiten
- ✓ Identifikation und Berücksichtigung von Indikationen und Kontraindikationen

Inhalte

- ✓ Theoretische Grundlagen des Myoreflex®-Trainer-Konzepts
- ✓ Schmerzmodelle in Theorie und praktischem Training
- ✓ Funktionelle Anatomie der Muskelketten, Muskelmeridiane“ und kinetische Bewegungslinien sowie Ableitung gezielter Übungen und Trainingsstrategien
- ✓ Bewegungseinschränkungen: Kompensation und Schmerz
- ✓ Schwachstellenanalyse: Kiefer, Drehmomente in HWS, Hüfte und Knie
- ✓ Bewegungsanalysen
- ✓ Kraft in der Dehnung (KiD)
- ✓ Prinzipien und Möglichkeiten eines Muskel-Faszien-Längentrainings

- ✓ Krankheitsbilder: Was darf trainiert werden, was nicht?
- ✓ Grundzüge der Stoffwechsel-Regulation und Grundlagen des Leistungs- und Stress-Stoffwechsels
- ✓ Intelligente Ernährung für ein effizientes Training - Glycoplan & ggf. Supplements

Biokinematik

- ✓ Drehmomente
- ✓ Schwachstellen erkennen
- ✓ typische Schwachstellen:
 - Schädel – HWS/Atlas
 - HWS
 - Zwerchfell, Atmung
 - Becken/Hüfte
 - Knie

Top 20

- ✓ Die wichtigsten Muskel- und Faszien-Strukturen
- ✓ funktionelle Muskelketten und Muskelmeridiane

Trainingsmethoden

- ✓ klassische Lehren?
 - in die Verkürzung trainieren -> Vorsicht!
 - LWS, ISG, BSV -> Bauchmuskeln ↵
 - HWS, Schultergürtel -> Brustmuskeln ↵
- ✓ besser in die Länge trainieren: aktiver Stretch
 - gegen Widerstand: KiD
 - alleine
 - mit Hilfsmitteln: Türrahmen, Bänder ...
 - mit Geräten





Muskel- und Energiestoffwechsel-Training

- ✓ Fettverbrennung, Ökonomie
- ✓ Ausdauer
- ✓ Ernährung/Nahrungsergänzung: Galactose, wertvolle Fette, Eiweiße

Trainingsziele fürs Gehirn

- ✓ erkennen, was nicht geht
- ✓ Abwechslung, Pausen
- ✓ Länge, Flexibilität, Geschwindigkeit
- ✓ Balance
- ✓ Regeneration

Grundlagen Ernährung, Stoffwechsel und Neuro-Wissen

- ✓ Glycoplan® und natural eating
- ✓ Mitochondrien
- ✓ Darm, Mikrobiom
- ✓ Myokine
- ✓ Faszien
- ✓ Gehirn
- ✓ Messfühler; Golgi-Sehnenorgan, Muskelspindeln
- ✓ Selbstsinn, Interozeption
- ✓ Gegenspielertraining
- ✓ Bauchganglien / Vegetativum
- ✓ Stress ↔
- ✓ Verkürzung ↔

Lernziele

Die Trainer ...

- ✓ .. erkennen und unterscheiden einzelne Beschwerdebilder und begründen die entsprechende körperliche Trainings-Strategie, auch bei klassischem Training (z.B. zur Leistungssteigerung)
- ✓ .. können einen kompletten Trainingsentwurf kundenbezogen entwerfen und begleiten
- ✓ .. kennen und berücksichtigen Indikationen und Kontraindikationen

WEITERBILDUNG

- ✓ Die Ausbildung zum Myoreflex® Trainer nach Dr. Mosetter Prinzip® ist ein Angebot der Akademie Dr. Mosetter - Vesalius GmbH, Konstanz

Dauer

- ✓ 4 Kurs-Tage, in Präsenz

Dr. Mosetter Prinzip | Obere Laube 44 | 78462 Konstanz

AUSBILDUNG:

Vesalius GmbH | <https://mosetter.de/akademie> | akademie@mosetter.de

www.mosetter.de