

Mit wackligen Geräten zum stabilen Körper

Anzeige

Links, rechts. Nur noch ein Verteidiger. Das Tor ist nah, der Torwart steht falsch. Goldrichtig für mich. Schuss. Tor!!! Am Spielfeldrand wird gejubelt. Aber auch kritisch geguckt. David Mundt, Geschäftsführer der gleichnamigen Physiotherapie-Praxis im Hansaviertel, sagt: „Du bewegst dich noch immer falsch.“ Falsch im Sinne von zu sehr die Gelenke belastend. Er empfiehlt: „Probier doch mal unser propriozeptives Training aus.“

Ich befrage das Internet: „Propriozeption



kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt soviel wie 'Wahrnehmung' oder 'Empfang körpereigener Reize.' Hm, das klingt zum einen esoterisch, zum anderen versucht doch jeder Mensch auf seinen Körper zu hören. „Ja, ja“, meint David Mundt tags darauf,

„das stimmt schon.“ Aber diese relativ neue Trainingsform basiere auf einer relativen neuen Sichtweise in Sport- und Trainingswissenschaft. Nämlich auf jener, dass ein Körper nur soviel Stabilität und Flexibilität haben kann, wie Bindegewebe und tiefere Muskelpartien trainiert sind. Und genau diese Bereiche sind es, die den Gelenken und Knochen Halt geben. Also werden die auch gefordert im propriozeptiven Training. Wie? „Wir haben eine Menge 'wackliger Geräte' in unseren Trainingsräumen“, lächelt David. „Sie sprechen ganz unwillkürlich jene Muskelfasern an, welche die Gelenkstabilität ungemein verbessern.“ Ob das funktioniert? „Klar“, grinst jemand aus der Ecke. Ich kenne das Gesicht. Ein zweiter Blick verrät: es ist Tobias Jänicke. Der 21-jährige Shooting-Star des FC Hansa Rostock wird von der „Physiotherapie Michaela Mundt“ betreut. Das Aushängeschild der Praxis trainiert hier nahezu täglich. Vor allem, damit der U21-Nationalspieler, der binnen eines Jahres beim FC Hansa den Sprung vom Nachwuchstalents zum Stammspieler schaffte, das propriozeptive Training nutzen kann. David und er fachsimpeln: „Es hilft der Körperwahrnehmung. Ebenso wird die Koordination im Muskel selbst und innerhalb der Muskelketten aktiviert. Auch der Muskelaufbau wird verbessert. Selbst

die Leitfähigkeit der Nerven nimmt zu, was schnellere Reaktionen ermöglicht.“ Und Tobias bekräftigt: „Meine Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit haben sich verfeinert.“ Wesentlicher Effekt: man wird weniger verletzungsanfällig. Für einen Fußballprofi der Zugewinn schlechthin für eine erfolgreiche Karriere.

Doch nicht nur für Profis ist das propriozeptive Training geeignet. „Es ist für jeden Sportler empfehlenswert. Nicht nur zur Prävention, sondern auch bei der Rehabilitation von Verletzungen“, so David. Oder wie für mich: um einen besseren Bewegungsablauf zu erlernen. Denn ein Ziel der „Physiotherapie Michaela Mundt“ ist es, das Wissen und die Möglichkeiten des Profisports auch der Allgemeinheit zugute kommen zu lassen. Egal, ob gesetzlich oder privat versichert; ganz gleich, ob Hobby-Radfahrer oder Profifußballer. Ein vorsichtiges Fragen beim Arzt des Vertrauens hilft. Dennoch ist es möglich, solche und alle anderen Leistungen auch ohne Rezept zu erhalten.

„Wer Lust auf dieses Training bekommen hat, kann sich gern bei uns melden“, sagt David dann auch zum Ende meines siebenwöchigen Kurses. „Nicht zu vergessen: Es gibt noch viele andere Übungen, die Jung und Alt großen Spaß bereiten. Unser Team berät und trainiert euch gern.“ Das glaub' ich ihm auf's Wort. Denn ich vergaß, zu erwähnen, dass ich nun Muskelkater an Stellen habe, wo ich nie

Muskeln vermutete. „Ja, ja“, schmunzelt David. „Ich sagte ja, dass du dich vorher falsch bewegt hast.“

Tobias Jänicke – Fußballer FC Hansa-Rostock:

„Kranke Delphine kommen hierher, um wieder schwimmen zu lernen.“

Dr. Matthias Weippert, Mediziner und ehemaliger Leistungssportler:

„Ein fachlich hoch kompetentes und sympathisches Team mit eigenen Erfahrungen im Leistungssport! Tolle Geräteausstattung für propriozeptives Training! Mehr geht nicht!“



Jette Henning: Geherin des 1. LAV Rostock, 3. Platz Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaft 2010:

„Das sensorische Training bei Michaela Mundt ist eine fantastische Ergänzung zu meinem Trainingsplan des 1. LAV. Mit viel Spaß kann ich mich so noch besser auf meine Wettkämpfe vorbereiten.“

Text: Michael Lüdtke