

Biokinematik nach Walter Packi

Am 16. November 2016 nahmen in Termen 16 Personen am Kurs Biokinematik teil, organisiert von der Sport Union Schweiz.

Unser Kursleiter Reto Müller, Personal- und Konditionstrainer führte uns durch den Abend.

Viele Beschwerden an unserem Bewegungsapparat sind auf verkürzte Muskeln zurückzuführen. Mit biokinematischen Übungen kann man diese gezielt auf Länge trainieren. Dies geschieht, indem man im maximal möglichen Bewegungsradius verharrt und gleichzeitig den Muskel bzw. die ganzen Muskelketten und -schlingen aktiviert.

Entgegen allen andern Therapieformen geht man bei der Biokinematik nicht nur bis zur Schmerzgrenze, sondern darüber hinaus, was mental, gerade bei akuten Schmerzen, eine Herausforderung darstellt.

Kaum zu glauben: **Die Übung über den Baumstamm ist meistens die effizienteste bei Rückenbeschwerden!**

Nach einem theoretischen Teil zeigte uns Reto verschiedene Übungen für den gesamten Bewegungsapparat, mit und ohne Theraband.

Danke dem Kursleiter Reto für die Einführung in die Biokinematik und den Teilnehmern für ihr aktives Mitmachen.

Conny Nater und Rita Schweizer

