

A photograph of two men in a gym or laboratory setting. The man in the foreground is wearing glasses and a beard, looking towards the other man. The second man is holding a piece of paper with text on it. The background shows gym equipment and a window with a view of trees. The entire image has a blue tint.

Workshop Neuroathletik

Moin.

Ich bin Tobias Jacobsen

Z-Health® Exercise Therapy Specialist (R,I,T)



Z-Health Performance Solutions





Neurologie Grundlagen

Welche Aufgabe hat dein
Zentrales Nervensystem?

1. Überlebenssicherung!

2. Bewegung!

Wie funktioniert dein
Nervensystem?



Input



Input



Integration



Input



Integration



Output

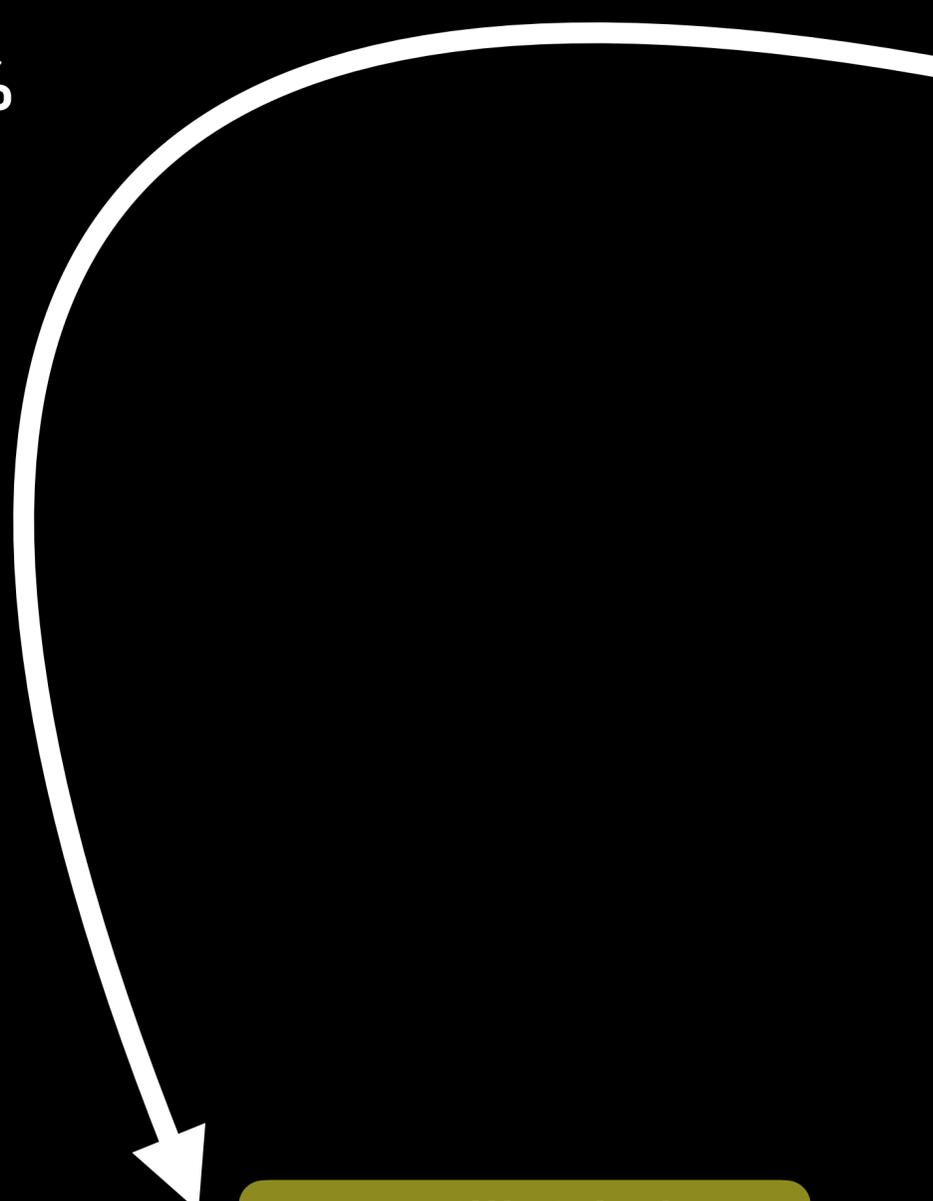
Wie entsteht Bewegung?

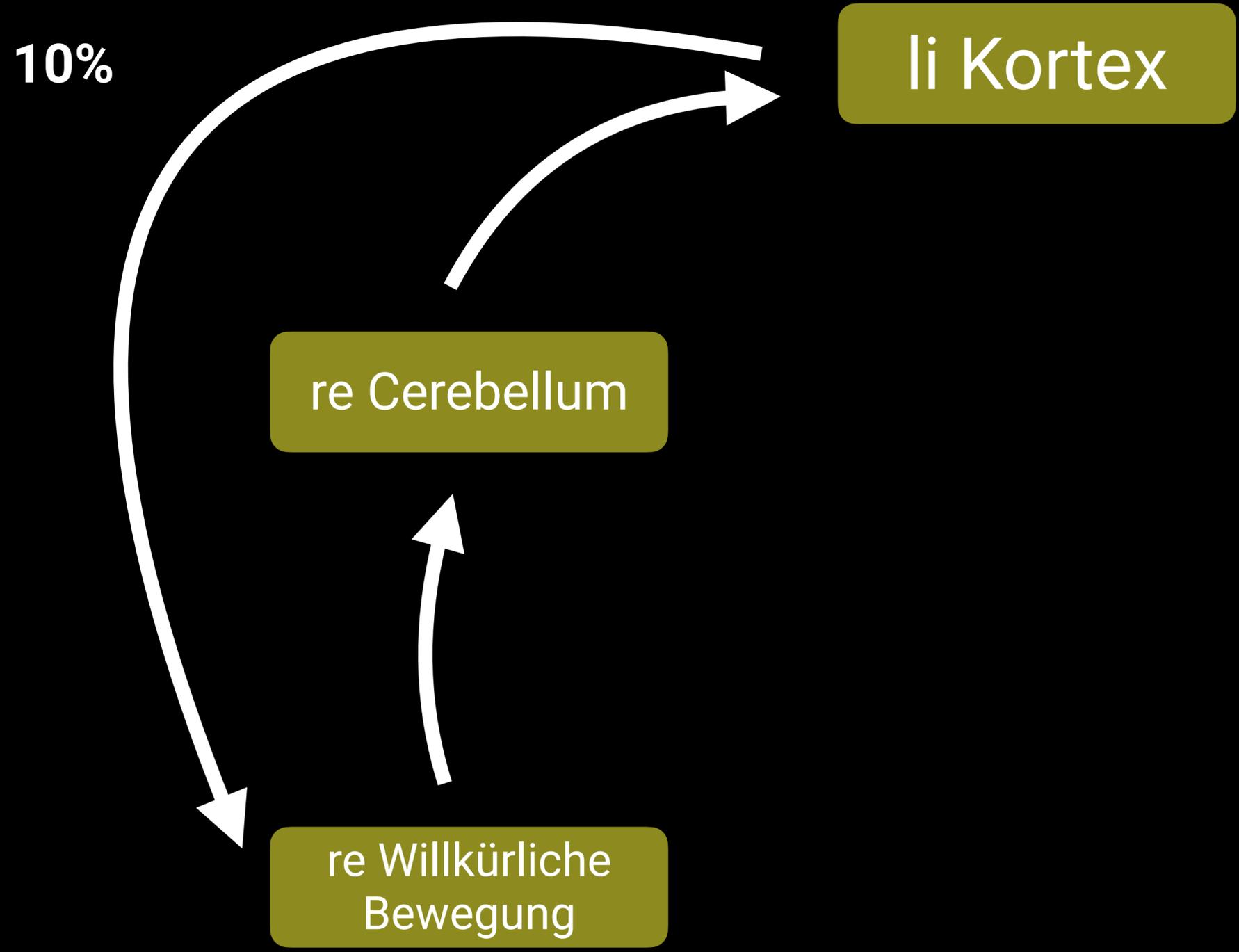
li Kortex

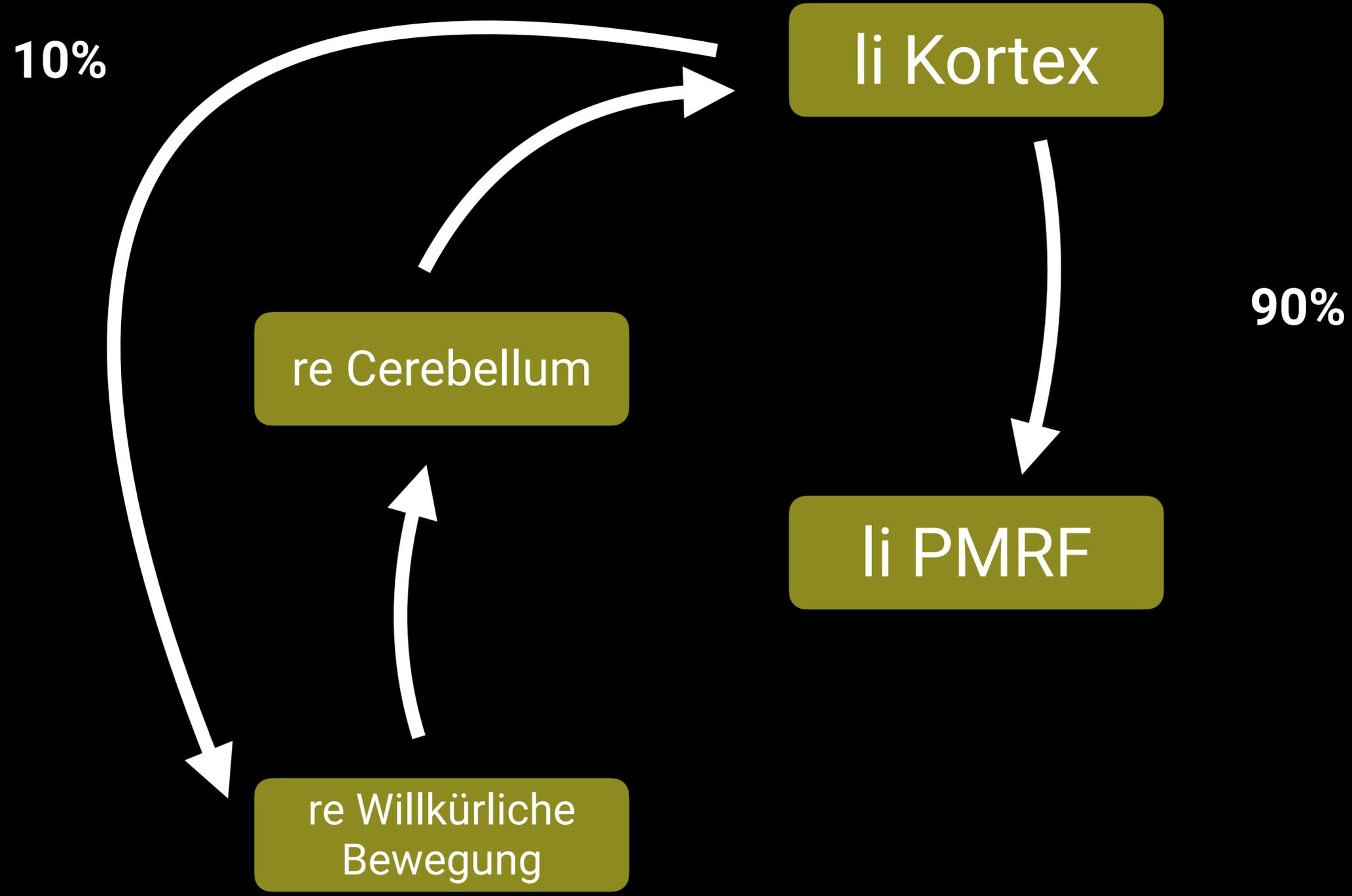
10%

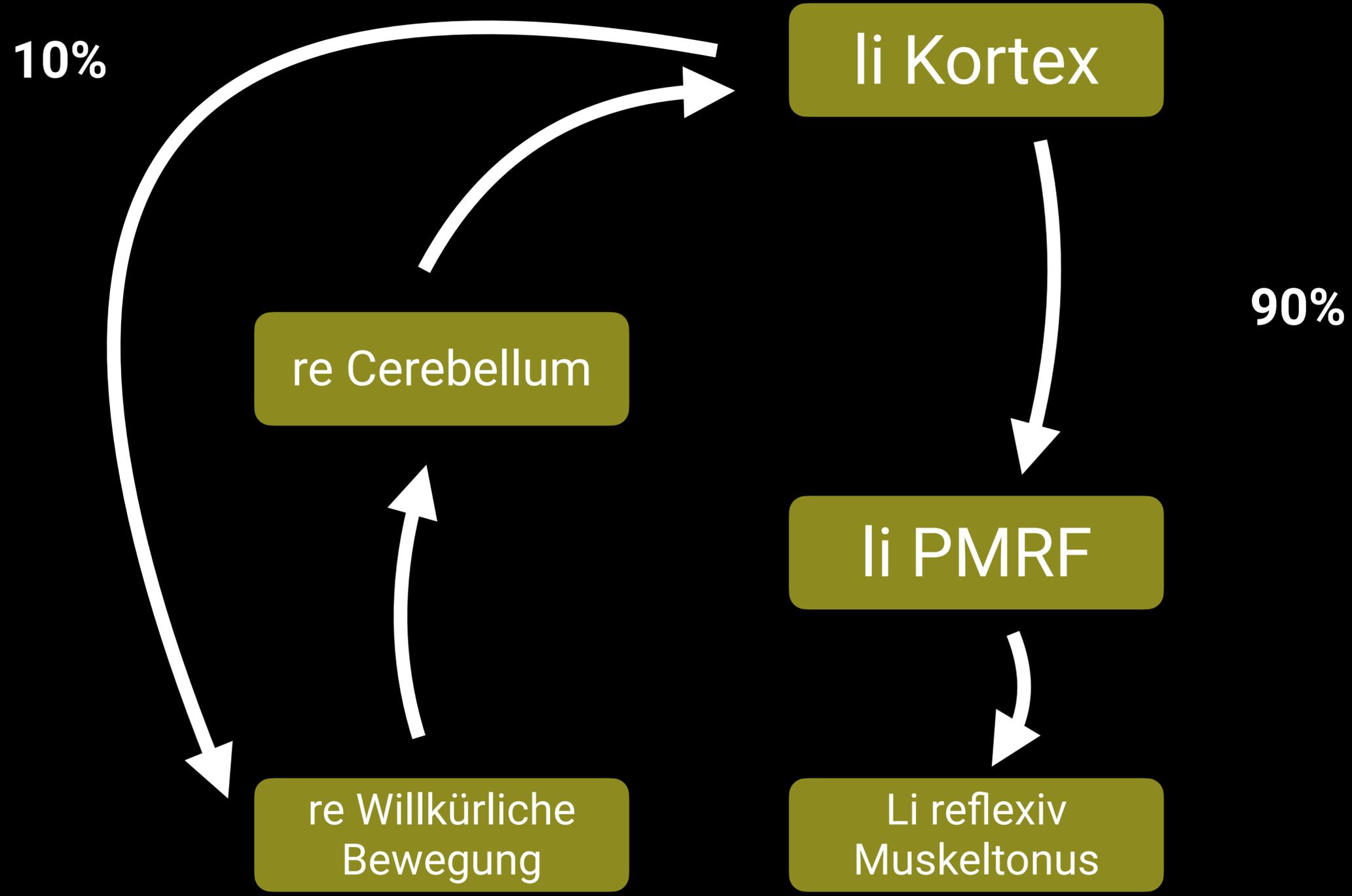
li Kortex

re Willkürliche
Bewegung











Reflexive Stabilisierung



**Wie verbessere ich meine
Reflexive Stabilisierung?**

Vestibulozervikaler Reflex



Arthrokinetischer Reflex





Hirnregionen ansteuern



Mittelhirndach (Mesencephalon)

?

Q & A

?

Was mache ich jetzt daraus?

Testet euere Team!

- **VCR (Schiebetest)**
- **Arthrokinetischer Reflex (Hüft-/Armbeuger)**
- **Mittelhirn (gerade Bauchmuskeln)**

NEUROZENTRIERTER LAUFWORKSHOP

BESEITIGE BESCHWERDEN, BEUGE
VERLETZUNGEN VOR, STEIGERE DEINE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT!

FIT Altenholz
20.08.2022
von 9-15 Uhr
178€/Person



WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER [FIT-Kiel.de](https://www.fit-kiel.de)

Early bird 155€
(Bis 05.08.22)

- **Lauf- & Sprintvoraussetzungen optimieren**
- **Sprinttechnik**
- **Start, Stop & Richtungswechsel**