

Brunck, M. and D. Becker (2015). "AK zur Überprüfung der Trainingsmethode Pilates." Journal of Professional Applied Kinesiology (JPAK) Band 3/Ausgabe 2 (07/2015)

Abstract

Fitness- und Sportübungen werden weithin in der Behandlung von Patienten mit Rückenschmerzen empfohlen. Gleichwohl beobachten wir in der Praxis immer wieder Patienten, die auf entsprechende Übungen mit einer Zunahme ihrer Beschwerden reagieren.

Zur Einschätzung der Wirkung solcher Trainingsmethoden auf das kraniosakrale System und die funktionelle Stabilität der Muskulatur wurde exemplarisch eine Kernübung der Pilates-Trainingsmethode (Roll up) bei 87 Personen mit den diagnostischen Muskeltests der Applied Kinesiology hinsichtlich ihrer Effekte auf die Auslösung von Duraspannung und Muskeldysfunktionen überprüft. Die Ergebnisse geben Hinweise auf die Auslösung eines kraniosakralen Stresszustandes und eine funktionelle Überforderung des M. psoas bei einem signifikantem Anteil der Testpersonen. Die Autoren leiten daraus die Empfehlung zu einer stufenweisen und möglichst von Behandlungen flankierten Heranführung an eine solche Trainingsmethode ab.;

In the article, a core practice of the Pilates training method (roll up) is evaluated with diagnostic muscle testing of Applied Kinesiology. Criteria were the induction of dural tension and muscle dysfunction following performance of the exercise. The results suggest functional overload of the psoas muscle and the need for step by step introduction to such a training method.

Volltextbestellung

Klicken Sie auf den Adress-Link PAK@daegak.de untenstehenden Bestelltext bitte in die Mail hineinkopieren, besten Dank

.....

Bitte senden Sie mir den Artikel

Brunck, M. and D. Becker (2015). "AK zur Überprüfung der Trainingsmethode Pilates." Journal of Professional Applied Kinesiology (JPAK) Band 3/Ausgabe 2 (07/2015)

als pdf.-Datei

kostenlos (Mitglieder der DÄGAK; ICAK-A; ICAK-CH) bzw.

gegen Vorkasse von 5,00 € auf das Konto: 0004360702 der DÄGAK, BLZ: 300060601
(Dt. Apotheker und Ärztebank München)

Ihre Mail-Signatur (Besteller-Name):