

Was ist echtes neuromuskuläres Training?

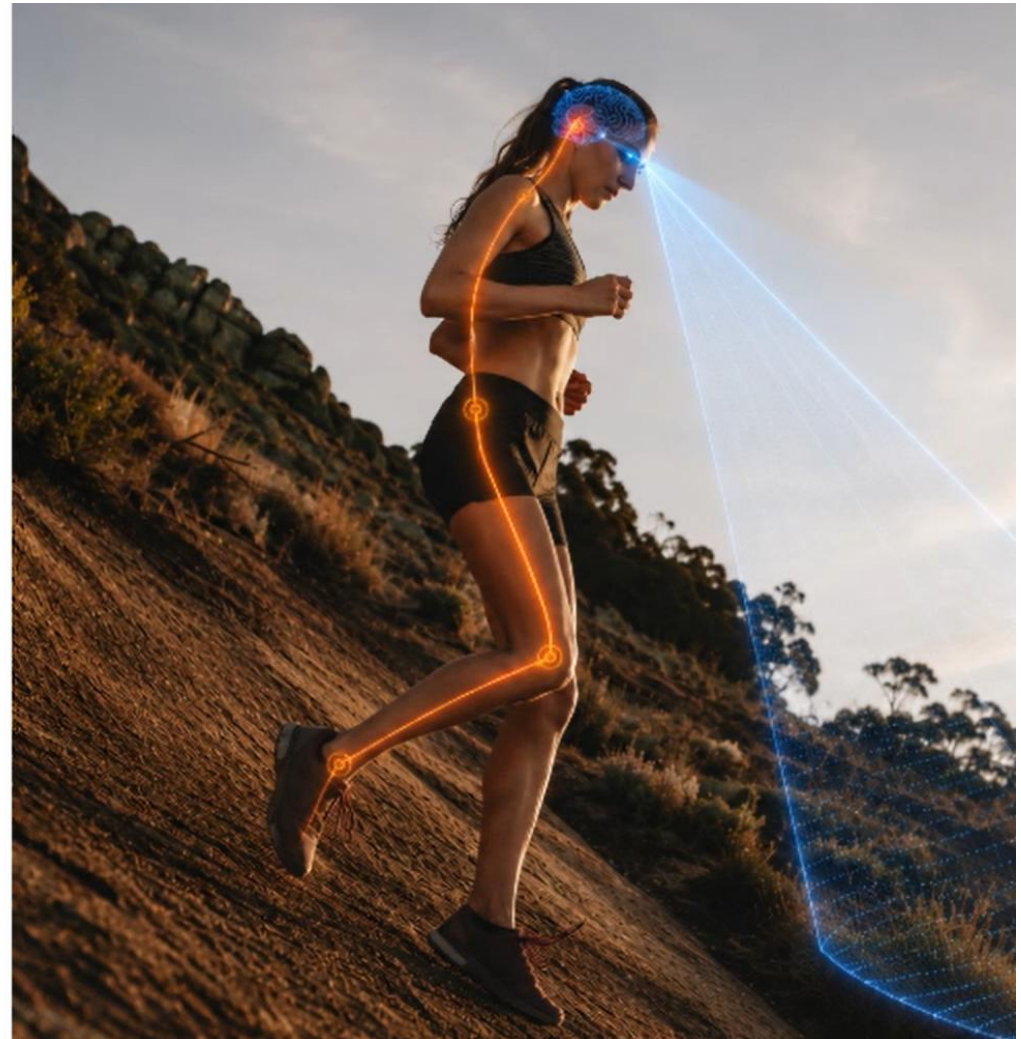
Kraft. Ausdauer. Koordination.
Kognition.

Aber wie trainiert man das
Zusammenspiel?

Dividat.

Spin-off

ETH zürich



✓ Neuromuskuläres Training

Training auf dem **NEURO GYM**



Kognitiv-motorische Kette

Trainiert Reizaufnahme, -verarbeitung und Bewegungsausführung.



Dual-Tasking

Gleichzeitige körperliche und kognitive Trainingsreize.



Echtzeit-Trainingsanpassung

Live Performance Feedback und Progression während des Trainings.



✗ Kein neuromuskuläres Training

Gehen auf dem Laufband

Fokus Ausdauer



Sensorisch moduliert

Die Bewegung wird kontinuierlich wiederholt. Entscheidungen verändern sie kaum.



Automatisiertes Muster

Gehen ist ein gelerntes, automatisiertes und stereotypisches Bewegungsmuster.



✗ Kein neuromuskuläres Training

Radfahren und Kreuzworträtsel

Kardiotraining mit separater Aufgabe



Geführte Bewegung

Radfahren ist ein geführtes und stereotypes Bewegungsmuster.

&



Separate kognitive Aufgabe

Die kognitive Aufgabe steht nicht in direkten Zusammenhang mit der Bewegung. Kein Transfereffekt.





**Kein neuromuskuläres
Training**

Training an der Beinpresse

Fokus Kraft



Masse wird trainiert

Kraft hängt von neuronaler Ansteuerung ab. Diese ist auch kognitiv bedingt.



Geführte Bewegung

Die Maschine gibt Bewegungsweg und Aufgabe weitgehend vor.



✗ Kein neuromuskuläres Training

Training auf dem Trampolin

Fokus peripheres Nervensystem



Sensorisch-motorische Reize

Balance und schnelle Anpassungen fordern das Nervensystem.



Überwiegend reaktiv

Die Korrekturen laufen automatisch; die kognitive Aufgabe bleibt begrenzt.



Starte jetzt Dein
neuromuskuläres
Training!

**YOUR
NEURO
GYM**

Dividat.

Spin-off

ETH zürich

