

Mentales Muskeltraining - Evidenz Und Anwendungsbereiche Dieser Methode In Der Physiotherapie - G¼nter Bauernhofer

[DOWNLOAD HERE](#)

Hintergrund: Mentales Training ist vor allem aus dem Bereich der Sportpsychologie bekannt. Dies betrifft die Vorstellung komplexer Bewegungsabläufe sowie die Vorstellung von einzelnen Muskelkontraktionen. Ziel des mentalen Muskeltrainings ist eine Kraftsteigerung von Muskeln und Muskelgruppen bzw. eine Krafterhaltung solcher in bestimmten Situationen (z.B. Immobilisation einer Extremität). Ziel: Diese Arbeit behandelt das Thema 'Mentales Muskeltraining' und beschäftigt sich mit der Frage, wie sich die Wirkungsweise dieser Methode wissenschaftlich erklären lässt und in welche Bereiche diese mentale Technik in der physiotherapeutischen Praxis eingesetzt werden kann. Ergebnisse: Es gibt verschiedene Erklärungsmodelle, welche die kraftsteigernde bzw. krafterhaltende Wirkung von mentalem Muskeltraining möglicherweise erklären. Durch Untersuchungen mit verschiedenen bildgebenden Verfahren konnte bereits festgestellt werden, dass während der Imagination von Muskelkontraktionen ähnliche Aktivitäten im Zentralnervensystem (z.B. Motorkortex) stattfinden, wie bei einer tatsächlich ausgeführten Bewegung. Diese imaginäre Trainingsform kann auf verschiedene Arten bzw. aus unterschiedlichen Perspektiven (z.B. Erste-Person-Perspektive und Dritte-Person-Perspektive) erfolgen. Die Wahl einer bestimmten Perspektive kann zusammen mit anderen Einflussfaktoren (Alter, Intensität der Vorstellung, etc.) den Trainingserfolg beeinflussen. In dieser Arbeit werden zusätzlich verschiedene Studien beschrieben, welche eine kraftsteigernde Wirkung von mentalem Muskeltraining bei verschiedenen Muskeln bzw. Muskelgruppen bestätigen. Die Ergebnisse sprechen auch für den Einsatz von mentalem Muskeltraining als mögliche Ergänzung für ein klassisches Krafttrainingsprogramm vor allem zu Beginn des Trainings. Geht man bei traumatisch-orthopädischen PatientInnen davon aus, dass das neuromuskuläre System intakt ist, kann die Technik hier ebenfalls eingesetzt werden, wenn beispielsweise physisches Training nicht möglich ist. Mentales Training in der neurologischen Rehabilitation bezieht sich in der verschiedenen

Literatur hauptsächlich auf die Vorstellung von komplexen Bewegungsabläufen, mit dem Ziel, Alltagsbewegungen zu optimieren. Mentales Muskeltraining stellt somit eine kostengünstige und effektive Zusatzintervention dar und kann in die physiotherapeutische Praxis integriert werden. Author: Bauernhofer, G. Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Mentales Muskeltraining - Evidenz und Anwendungsbereiche dieser Methode in der Physiotherapie Pages: 00043 (Encrypted PDF) On Sale: 2010-01-01 SKU-13/ISBN: 9783640712236 Category: Medical : General

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Valerian Valeriana Officinalis Medical Plant Germany](#)

[Valerian Valeriana Officinalis Medical Plant Germany](#)

[Valerian Valeriana Officinalis Medical Plant Germany](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Columne Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Symbolic For Medical Law](#)

[Symbolic For Medical Costs](#)

[Symbolic For Medical Costs](#)

[Symbolic For Medical Diagnosis](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Medical Instruments For ENT](#)

[Valve And Pressure Gauge Of A Medical Oxygen Bottle](#)

[Former Official Residence Of Ho Chi Minh, Former Residence Of The French Governor General](#)

[During The Days Of French Indochine, Hanoi, Vietnam](#)

[General Store At Kyauk Myaung, Myanmar](#)

[Doctors Hand, Medical Glove](#)

[Paramedic, Pills And Money: Symbol For Rising Medical Costs](#)

[Nurses Carrying Stretcher With One-Euro Coin: Symbol For Rising Medical Costs](#)

[Nurses Carrying Stretcher With One-Euro Coin: Symbol For Rising Medical Costs](#)

[Euro Coin And Pill Bottle: Symbol For Rising Medical Costs](#)

[Paramedics Carrying Stretcher With Money In Background: Symbol For Rising Medical Costs](#)

[Paramedics Carrying Stretcher With Money In Background: Symbol For Medical Costs](#)

[Nurses Cap, Stethoscope And Money: Medical Fees](#)

[Medical Examination, Lung Tapping Percussion Examination Of A Young Womans Back](#)

[Medical Examination, Lung Tapping Percussion Examination Of A Young Womans Back](#)

[Medical Examination, Lung Auscultation Using A Stethoscope On A Young Womans Back](#)

[Medical Examination, Lung Auscultation Using A Stethoscope On A Young Womans Back](#)

[Medical Examination, Doctor Auscultating A Young Womans Heartbeat](#)

[General Sherman 275 Ft Or 83.8 M, The Worlds Tallest Giant Sequoia Sequoiadendron Giganteum, Sequoia National Park, California, USA](#)

[General Sherman 275 Ft Or 83.8 M, The Worlds Tallest Giant Sequoia Sequoiadendron Giganteum, Sequoia National Park, California, USA](#)

[General Sherman 275 Ft Or 83.8 M, The Worlds Tallest Giant Sequoia Sequoiadendron Giganteum, Sequoia National Park, California, USA](#)

[Young Woman Wearing Medical Scrubs Holding A Clipboard Pointing With Her Finger](#)

[Young Woman Wearing Medical Scrubs Rolling Up A White Bandage](#)

[Young Woman Wearing Medical Scrubs With Medicaments In Her Hand Wiping Her Brow, Tired](#)