

Trainingschema mit der Skolisohle®

Neben dem direkten biomechanischen Training des Bewegungsapparates und Stärkung der statischen Muskulatur erreicht man mit der Skolisohle auch ein Training des zentralen Nervensystem (ZNS). Vor allem die Koordination und die Reaktionsgeschwindigkeit werden verbessert. Das Kleinhirn und verschiedene Kerne des extrapyramidalen Systems werden aktiviert.



Trainingsintensität

Zweck der Skolisohle® ist das Training der statischen Muskulatur und der Koordination. Die statische Muskulatur hat als Aufgabe den Körper aufrecht zu erhalten. Dies bedeutet, eine kontinuierliche Arbeit. Hierauf ist der Stoffwechsel und die nervale Versorgung abgestimmt. Training der statischen Muskulatur bedeutet, einen Reiz setzen der kontinuierlich eine Antwort erwartet. Eine maximale Kraftanstrengung ist für die statische Muskulatur nicht sinnvoll. Daher ist das Training mit der Skolisohle® auf 2x täglich maximal 5 Minuten beschränkt. Ein intensiveres Training bringt keinen Mehrerfolg.

Das Training wird im Allgemeinen wie folgt durchgeführt

Allgemeine Hinweise:

- Es wird nur auf den Halbkugeln gegangen, die Fußplatte sollte in der waagerechten Position gehalten werden.
- Jeder Kontakt der Fußplatte mit dem Boden soll vermieden werden, da dadurch der Trainingserfolg verringert oder ganz aufgehoben wird. Ein leichtes klicken zeigt den Kontakt mit dem Boden an.
- Die Skolisohle® kann auf jedem harten, rutschfesten Untergrund benutzt werden. Sowohl Fliesen als auch Teppichboden sind geeignet. Auf Holz kann geübt werden, man achte aber auf die Härte des Holzes, da es sonst zur Schädigung (Eindrücke) des Fußbodens kommen kann. Rasen, Sand oder sonstiger weicher Untergrund sind nicht geeignet.

1. Starten mit der einfachsten Position. Dies ist in der Regel die parallele mittige Einstellung der Halbkugeln.



- Abhängig von den koordinativen Möglichkeiten braucht es bis zu vier Wochen, um mit dieser Position einfach gehen zu können.
- Bei Schwierigkeiten am Anfang erst mit Hilfestellung (um den Tisch) üben und die Zeit etwas kürzen.

- Die Muskulatur der Fußsohle sowie die entsprechenden Muskelketten werden aktiviert.
- Die Muskulatur des Fußrückens wird eher gedehnt und entspannt somit auch die entsprechenden Muskelketten.
- Anspannung Muskulatur unterste LWS (L5) und Sakralregion.
- Entspannung Muskulatur der mittleren und unteren LWS (L3-5).
- Diese Einstellung ist für die meisten Anwender die einfachste.

2. Dann die parallel nächste Stufe, meistens die hintere Einstellung.



- Diese Stufe dauert oft ca. 2-3 Wochen, bevor diese beherrscht wird.
- Bei Schwierigkeiten am Anfang erst mit Hilfe üben und die Zeit etwas kürzen.
- Zwischendurch immer wieder eine Übungseinheit mit mittig positionierten Halbkugeln einlegen, um den Muskelimpuls zu aktivieren.

- Die Muskulatur des Fußrückens sowie die entsprechenden Muskelketten werden aktiviert.
- Die Muskulatur der Fußsohle wird eher gedehnt und entspannt, damit auch die entsprechenden Muskelketten.
- Entspannung der Muskulatur unterste LWS (L5) und Sakralregion.
- Anspannung Muskulatur der mittleren und unteren LWS (L3-5).
- Diese Einstellung ist für die meisten Anwender eine schwierigere Position.

3. Zum Schluss die diagonale Einstellung – eine Halbkugel mittig und eine Halbkugel hinten.



- Die diagonale Einstellung der Halbkugeln zweimal pro Woche ändern, damit keine einseitige Belastung auftritt, günstig wäre immer ein kurzer paralleler Abschluss von ca. 1/2 Minute.
- Bei Schwierigkeiten kann am Anfang erst mit Hilfe geübt werden und die Zeit danach, je nach Trainingsfortschritt, kürzen.
- Zwischendurch immer wieder eine Übungseinheit mit den Halbkugeln mittig oder hinten parallel einlegen.

- Diese Situation ist koordinativ am schwierigsten und wird daher erst eingesetzt, wenn ersten Trainingsstellungen beherrscht werden.
- In dieser Einstellung werden an das ZNS zwei verschiedene Informationen gegeben, die miteinander in Einklang gebracht werden müssen.
- Anspannung Muskulatur unterste LWS (L5) und Sakralregion.
- Diese Situation kommt am meisten überein mit der normalen täglichen Situation, indem auch ständig von links und rechts unterschiedliche Informationen kommen.

Diese Basisstellungen können fast in jeder Situation so durchgeführt werden. Wird eine deutliche Dysbalance der Rückenmuskulatur festgestellt, versucht man in der diagonalen Position dieser Dysbalance entgegen zu wirken.

Beispiel bei Skoliose: LWS muskuläre Skoliose, rechts konvex.

Dies bedeutet eine Spannungserhöhung rechts und eine zu niedrige Spannung links. (Dies muss genau diagnostiziert werden, dazu braucht man eine genaue Diagnostik der Skoliose, unterstützt durch bildgebende Verfahren).

Nach den parallelen Einstellungen, die jetzt so kurz wie möglich gehalten werden, so schnell wie möglich in der diagonalen Einstellung üben.

Hierzu:

- Die linke Halbkugel mittig einstellen → zur Stärkung der zu schwachen LWS Muskulatur links
- Die rechte Halbkugel hinten einstellen → zur Entspannung der hypertonen LWS Muskulatur rechts

Diese Einstellung ist die wichtigste, trotzdem alle anderen Einstellungen, inklusiv der konträren Einstellung üben.

Beispiel für ein spezifisches Trainingschema

Samstag – Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>rechts links (Ansicht von unten)</p>			
Einstellung in die wichtigste Diagonale	Einstellung parallel mittig	Einstellung in die konträre Diagonale	Einstellung parallel hinten