



claudia ehrnecker_dipl. physiotherapeutin

das dreidimensionale therapiekonzept für eine bessere koordinierung beim golfspiel

die spiraldynamik® verleiht so richtig schwung.

Im Prinzip ist es ganz einfach: Man holt aus und bringt die Schlagfläche des Golfschlägers so an den Ball, dass dieser geradeaus fliegt. Doch der Golfschwung zählt zu den schwierigsten Bewegungsabläufen überhaupt. Es gibt unendlich viele Ursachen, weshalb der Ball in Wirklichkeit oft nicht dort landet, wo man ihn haben will.

Der komplexe Bewegungsablauf beim Golf bezieht den ganzen Körper ein. Es gibt viele Arten, aber nicht „den einen Weg“ für den korrekten Bewegungsablauf. Das beweisen die Weltbesten, deren Schwünge so unterschiedlich wie Fingerabdrücke sind. Obwohl das Prinzip immer dasselbe bleibt: Der Schläger rotiert in Bogenform um den Körper, dessen Wirbelsäule als eine Art Achse der Schwungbewegung fungiert.

Mit Kraft allein lässt sich dabei wenig bewirken. Die richtige Koordination – also die Bewegung selbst, Rhythmus und Timing – entscheidet, ob Schnelligkeit und Kraft optimal in Form eines dynamischen Schlages umgesetzt werden.

Die Spiraldynamik® fördert die Bewegungsintelligenz

So individuell die Bewegungsabläufe bei Golfsport Begeisterten auch sein mögen – entscheidend ist die perfekte Koordination, das perfekte Zusammenspiel der einzelnen Teilaspekte.

Genau hier setzt die Spiraldynamik® an. Sie ist keine Technik mit vorgeschriebenen manuellen Griffen oder Übungseinheiten sondern ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, entwickelt von Experten aus den Bereichen Medizin, Physiotherapie, Sport, Tanz und Yoga.

Die Spirale (Helix), bekannt aus dem DNS-Erbcode, ist ein universaler Grundbaustein unseres Körpers. Unser Bewegungssystem basiert auf genau diesem Funktionsprinzip.

Koordination – vom Instrument zur Symfonie

Ein Rundrücken lässt sich durch eine Haltungskorrektur nicht verändern. Einleuchtend, wenn man die betroffenen Gelenke zählt. 86 sind am runden Brustkorb beteiligt!

Deshalb geht die Spiraldynamik® in die Tiefe. Das heißt der/die TherapeutIn arbeitet mit dem kompletten Bewegungssystem (Bänder, Muskeln und Knochen), so dass die Patienten in ihrer körperlichen Empfindung mehr und mehr Freiheit und Beweglichkeit erlangen. Denn anatomisch richtiges Bewegen verbessert Flexibilität, Koordination als auch Belastbarkeit.

Effizienz verbessern, Verletzungen vermeiden

Bewegungseffizienz und Ökonomie lassen sich mittels Spiraldynamik® also merklich verbessern. Von ganz besonderem Nutzen ist diese Therapieform aber auch bei akuten Verletzungen oder bei der Prävention vor chronischen Überlastungsschäden.

Die Spiraldynamik®

- hilft, ein neues Körpergefühl zu entdecken,
- führt zu einem tieferen Verständnis des eigenen Körpers,
- fördert das Körperbewusstsein, die Bewegungsintelligenz,
- macht Körperhaltung bzw. -sprache bewusst und erfahrbar,
- hilft Abnützungserscheinungen zu vermeiden,
- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit u.v.m.

Fit für Abschlag und Alltag

Die Spiraldynamik® ist eine Innovation für Therapie, Training und Alltag. Die Gesetzmäßigkeiten koordinierter Bewegungsabläufe zu kennen, sinnvolles Üben (wiederholen und kreatives Experimentieren gleichermaßen) und der Mut, Altes über Bord zu werfen, neugierig das Neue zu suchen, es zu akzeptieren und zu integrieren, das ist Bewegungslernen. Das ist Spiraldynamik®. Das ist der Schlüssel für einen besseren Schwung beim Abschlag und im Alltag.

therapieangebot

- Spiraldynamik®
- Tuina-Therapie
- Akupunkt-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Heilgymnastik
- Elektro-Therapie
- u.v.m.

claudia ehrnecker
dipl. physiotherapeutin

praxis salzburg
5020 Salzburg
Nonntaler Hauptstraße 56 a
Telefon 0699/12 17 80 44

praxis hallein
5400 Hallein
Salzachtal-Bundesstraße Süd Nr. 7
Telefon 06245/88 488

claudia@ehrnecker.com
www.ehrnecker.com