

## Redcord- Die Arbeit mit „Roten Seilen“

Ob für Therapie, (Verletzungs-) Prävention oder Training: Redcord entwickelt seit über 20 Jahren professionelle Therapie- und Trainingskonzepte zur Verbesserung von Muskel- und Gelenkfunktionen.

Egal ob Sie

- ein perfekt auf Sie zugeschnittenes Präventionsprogramm suchen
- auf der Suche sind nach einer hochwirksamen Therapiemethode
- nach erfolgter Therapie das Ergebnis stabilisieren möchten
- als Sportler Ihr Training effektiv erweitern möchten

Dieses Training in der geschlossenen kinetischen Kette mit gleichzeitiger intensiven neuromuskulären Stimulation bietet für jeden Interessenten etwas. Die Neurac Therapie und das Redcord Training sind damit die richtigen Bausteine für ein hoch effektives, physiotherapeutisches Behandlungskonzept.

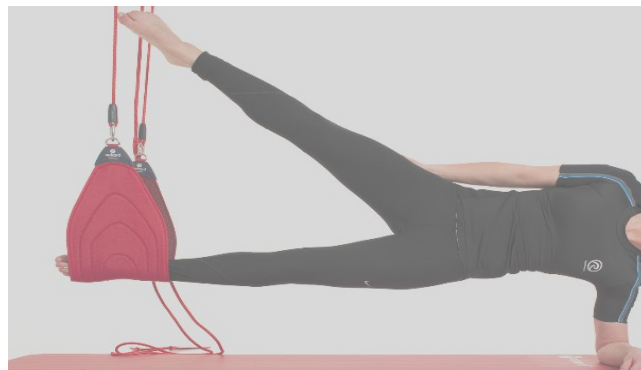
## Warum trainiert Redcord den ganzen Körper?

Unser Körper besteht aus zwei wichtigen Muskelsystemen, die beide im funktionellen Gleichgewicht sein sollten:

- Die Kraft aus der Tiefe: für jede Bewegung brauchen wir Kraft. Tief in Ihrem Körper liegen kleine und starke Muskeln, meist nahe an den Gelenken. Diese bilden das stabile Fundament, auf dem die oberflächlich sichtbaren Muskeln den gesamten Körper bewegen. Nach Verletzungen oder bei Schmerzen können diese Muskeln nicht mehr richtig arbeiten. Mit Redcord Training kann man diese Muskeln direkt ansprechen und sie wieder „aktivieren“.
- Die Besonderheit von Muskelketten: Muskelketten verbinden viele einzelne Muskeln von Kopf bis Fuß miteinander, um so komplexe Bewegungen zu ermöglichen. Diese Ketten entfalten mit der Aktivierung durch ein Redcord Training eine starke funktionelle Kraft. So werden alle Gelenke einschließlich der Wirbelsäule bei allen Bewegungen bestmöglich geschützt. Bei der Arbeit, in der Freizeit und selbst beim Sitzen und Schlafen.

Der Körper ist ein Wunderwerk der Technik. Mehr als 600 Muskeln werden durch das Gehirn zu jedem Zeitpunkt koordiniert. Nur wenn das Zusammenspiel der Muskeln wie bei einem gut eingespielten Orchester entsprechend dirigiert wird, entstehen harmonische, schmerzfreie und kraftvolle Bewegungsabläufe. Das Gehirn ist dabei der Dirigent.

Dabei werden Gelenke nicht nur durch die von außen sichtbare große, globale Muskulatur, sondern auch von den tiefliegenden, kleinen Muskeln nahe an den Gelenken ständig gestützt, auch die Wirbelsäule. Diese Muskeln bilden die Grundlage für die Stabilität in unserem Körper und sind somit eine wichtige Voraussetzung für gesunde und schmerzfrei Gelenke. Die Arbeit dieser kleinen Muskeln spürt man nicht, sie können nicht bewusst beeinflusst werden. Das Gehirn steuert die Arbeit dieser wichtigen Muskeln vollautomatisch. Wenn das Gehirn und die Muskulatur Informationen z.B. über Gelenkbewegungen nicht mehr wie gewohnt austauschen können, können Bewegungsabläufe auch nicht mehr richtig koordiniert werden. Die Folge kann sein, dass viele Bewegungen gar nicht mehr oder nur unter Schmerzen möglich sind. Ursachen dafür können zusätzlich auch instabile Gelenkverbindungen an Wirbelsäule, Schulter, Hüfte, Knie und Ellenbogen sein. Verspannungen, Schmerzen und ein Gefühl der Instabilität werden oft infolgedessen angegeben.



Hier setzt das Redcord Training mit seiner Therapie an.

### Wie startet man das Training?

Wichtige Voraussetzung für eine gute Therapie ist immer eine fundierte Diagnose, um die Ursachen für die Funktionsstörung herauszufinden.

Ziel der Neurac-Therapie ist, diese Ursachen durch gezielte Übungen mit exakt auf Sie angepasster Belastung zu beseitigen und Bewegungsabläufe wieder zu normalisieren. Durch die Instabilität der Seile arbeiten nicht nur die großen Muskelgruppen. Sie aktivieren und trainieren auch die kleinen, tiefen und gelenksichernden Muskeln, im Gegensatz zu den bekannten Trainingsgeräten in Fitnesscentern oder im Heimtrainerbereich. Das Training verbindet Ihre Stütz- und Bewegungsmuskeln wieder mit Ihrem Gehirn und dadurch lernen

Ihre Muskeln optimal zusammenzuwirken, wodurch so eine Automatisierung und nachhaltige Verbesserung über die Therapie hinaus erreicht werden kann.

### Redcord Training ermöglicht:

- effektives, schmerzfreies Training
- 2-3x pro Woche 10-30 min sind ausreichend
- das Training ist eher ein Spiel
- Muskeln lernen wieder besser zusammenzuarbeiten
- man spürt ab der ersten Übung Muskeln, die man zuvor nicht wahrgenommen hat
- bereits nach wenigen Minuten werden die Muskeln mit wohltuender und erholsamer Wärme belohnt
- man spürt nach kurzer Zeit Stabilität im gesamten Körper und verbesserte Koordination
- einfach zu Hause mit dem Redcord Mini das Training ergänzen, minimaler finanzieller Aufwand für maximalen Trainingserfolg

### Für wen ist dieses Training gedacht?

*Physiotherapeutische Behandlung bei Patienten mit:*

- Beschwerden der Halswirbelsäule
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schulterschmerzen
- Knie- und Hüftbeschwerden

Die Behandlung kann selbst im akuten Zustand erfolgen oder nach bereits erfolgter Therapie, um die Ergebnisse zu stabilisieren und/oder noch zu verbessern.

*Zur Prävention, um:*

- den interessierten Personen den Erhalt einer hohen Beweglichkeit und Belastbarkeit zu sichern
- allen Personen ein aktives und schmerzfreies Leben zu ermöglichen
- aktiven Freizeit- oder Leistungssportlern eine Verletzungsprophylaxe zu bieten

Jeder kann aus diesem Training profitieren, da es auf jeden Kunden individuell abgestimmt werden kann.

*Ergänzung zum Training für Sportler:*

- richtiges Training zur Verletzungsprävention
- Zurückfinden zur alten Form nach Trainings- oder Verletzungspause
- Verbesserung der Bewegungsqualität oder Ausdauer
- geplantes oder kontrolliertes Abtrainieren nach Aufgabe des jeweiligen Sportes

Jede individuelle Zielvorgabe kann mit Absprache des Therapeuten geplant und umgesetzt werden.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gern zu dieser Behandlungsmöglichkeit.