

**SOMMERSPORT** - bekannt ist: »Der Wintersportler wird im Sommer gemacht« und der beste Schutz gegen Verletzungen ist die Vielseitigkeit.

Der Sommersportler erzielt höhere Leistungsbereitschaft und Verletzungsreduktion durch die Stabilisierung des Rumpfes. Ebenso wird er durch das Training des Wintersportlers animiert, aufgrund der teilweise mühelosen Fortbewegungen des Gleitens seine Bewegungen noch fließender und energiesparender zu gestalten.

**Schwimmen** kann man im Sommer und im Winter. Deshalb sollte das Bewegungsempfinden für das Gleiten im Wasser sensibilisiert werden. Denn die Kraft des Wassers ist überall.

**Radfahren** ist eine Fortbewegung ohne große Belastung der Gelenke. Deshalb sollte auch hier neben dem Training der oberen und unteren Extremitäten Ausgleich wie beim Laufen geschaffen werden.

**Laufen** ist die natürlichste Fortbewegung des Menschen. Oftmals führt dies aber zu Einseitigkeit. Deshalb sollte hier neben dem Training der unteren und oberen Extremitäten explizit die Rotationsmuskulatur des Rumpfes gestärkt werden.

**Tanzen** ist ebenso wie Wellenreiten ein Lebensgefühl. Hinzu kommt die Ausdifferenzierung der Rhythmusfähigkeit eine Fertigkeit der Koordination. Ausgleich schult das oben Angesprochene.

**Bouldern** ist »Kraxeln« oder bessergesagt Klettern für Erwachsene. Deshalb sollte hier neben der allgemein körperlichen Ausbildung die Kräftigung und Beweglichkeit der Gelenke und der dazugehörigen Muskeln in ihrer langen und kurzen Form trainiert werden.

**Wellenreiten** ist eine der vielseitigsten Sportarten. Deshalb muss hier der Körper auf allen Ebenen aktiviert und stabilisiert werden. Die physischen und psychischen Fähig- und Fertigkeiten bilden sich proportional dazu aus.

»ZEITVOGEL train-in and chill-out« Das Wandbuch

**WINTERSPORT** - bekannt ist: »Der Sommersportler wird im Winter gemacht« und der beste Schutz gegen Verletzungen ist die Vielseitigkeit.

Der Wintersportler kann sich mit den Sommersportarten auf das Kommende vorbereiten. Er profitiert von dem Erlernten und wird dadurch in seinem Tun und Handeln leistungsfähiger und somit relaxter. Er besinnt sich über die Fähigkeiten die er sich angeeignet hat.

**Skifahren** stellt hohe Anforderungen an den ganzen Körper. Deshalb sollte der Muskeltonus individuell den Fähigkeiten des Fahrstils angepasst sein.

**Langlaufen und Telemarken** sind auch Fortbewegung des Menschen im Winter. Hierbei werden die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wie kaum bei einer anderen Sportart abgerufen. Deshalb werden neben den lokalen und globalen Muskelketten insbesondere die Rumpf- und Hüftbeuger angesprochen.

**Snowboarden** ist eine Funsportart, die höchste Beweglichkeit im Rumpf und Stabilisierung der unteren Extremitäten erfordert. Deshalb gilt es hier, dass Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und im speziellen die Muskulatur der Lendenwirbelsäule so zu kräftigen, dass auf Grund dieser Stabilität ein hohes Bewegungsmuster erfolgen kann. Die Rotationen des Oberkörpers können dabei ausgeglichen und in Bewegungsenergie umgewandelt werden.

**Eisklettern** stellt eine Extremsportart des Kletterns dar. Es ist ein Tanz mit den Naturgewalten. Die Anforderungen entsprechen denen des Welltenreitens und Tanzens. Hinzu kommt die Fähigkeit: »Mit den Augen zu fühlen und mit dem Gefühl zu sehen«.

Die Vielseitigkeit und die speziellen Fertigkeiten der Bewegungsausführungen einzelner Sportarten verhelfen Ihnen, dass Sie Ihre Bewegungen komplexer und flexibler auf die jeweiligen Anforderungen anpassen und ausführen können. Dadurch wird Ihr Bewegungsempfinden entwickelt, dass zu mehr Bewegungsfreude führt. Es stellt sich das Gefühl ein, jeder Situation gewachsen zu sein. Es kann hiermit ein Fundament erarbeitet werden, welches ein neues Bewegungs- und daraus resultierendes Lebensgefühl erzeugt.

Margot Zeitvogel »train-in and chill-out«

Mein besonderer Dank gilt meiner Familie, die mir immer wieder ein Zeitfenster neben meiner täglichen Arbeit und Familienleben geschaffen hat, damit ich dieses Buch und zeitgleich die DVD, mit gleichem Titel, schreiben und produzieren konnte. Ohne die Timeline Produktion, Max Reichel und Franz Hinterbrandner, Kameraführung, Ton und Schnitt gäbe es keine DVD. Eine besondere Danksagung an alle Mitwirkenden der DVD:

<b>Mitwirkende Sportler(innen):</b>	<b>Sportart, Titel, Beruf, evt. Verletzung</b>
<b>Regina Häusl</b>	<b>Skirennläuferin:</b> 3 malige Olympiateilnehmerin, Gesamt-Weltcupsiegerin Abfahrt 1999/2000, 4 x Deutsche Meisterin Abfahrt; <i>Schien- und Wadenbeinbruch; 2 Kreuzbandrisse</i>
<b>Ines Papert</b>	<b>Eis- und Felsklettern:</b> 4 malige Eiskletterweltmeisterin, mehrfache Weltcupgewinnerin im Eisklettern Felskletterin; <i>Spiralfraktur Unterschenkel</i>
<b>Nina Joesten</b>	<b>Funorientiertes Bouldern und Klettern:</b> Familienbetrieb Hotel Garni Eisenried in Bad Reichenhall; <i>keine Verletzung</i>
<b>Melanie Schönthier</b>	<b>Funorientiertes Wellenreiten:</b> Action Sports Media: Journalistin, Editor, Autorin; <i>Knorpelschaden im Knie</i>
<b>Claudia Senft</b>	<b>Hobbytänzerin und Reiten:</b> med. Zahnassistentin; <i>Oberschenkelfraktur</i>
<b>Ute Wagner</b>	<b>Laufen:</b> Leistungsorientierte Hobbyläuferin; Fachangestellte für Recht; <i>Schleudertrauma HWS</i>
<b>Holger Schönthier,</b>	<b>Langlauf und Telemarken:</b> Ehemaliger Sportprofi im Biathlon; Weltcupsieger, 2 x Europa Meister und 6 x Deutscher Meister. Sportheilpraktiker; Trainingsexperte mit Leistungsdiagnostik; <i>keine Verletzung</i>
<b>Philipp und Tobias Strauss</b>	<b>Snowboard:</b> Deutscher Meister Big Air 05 (Fips), Deutscher Jugendmeister 04 (Fips), 23. Platz Weltmeisterschaft 2007 (Fips); 3. Platz Deutsche Meisterschaft Junioren 04 (Tobi); Beide seit 3 Jahren im Ratiopharmsnowboardteam; <i>Kreuzbandriss im Doppelpack</i>
<b>Robert Maier</b>	<b>Triathlon:</b> Leistungsorientierter Hobbytriathlet, (3 maliger Ironman-Finisher); Sport- und Berufsschullehrer; <i>Achillessehnenriss; Kreuzbandriss</i>
<b>Heinrich Paukner</b>	<b>Radsport:</b> Leistungsorientierter Hobbyradrennfahrer; Lehrer; <i>Bandscheibenschaden; Kreuzbandriss</i>

So auch der Dank an mein tägliches Therapie- und Trainingsklientel, den Praxisteilnehmern seit 1982, Sportler und deren Betreuer für das immer wieder mir entgegengebrachte Vertrauen in die Methode »ZEITVOGEL«.

Es ist unsere gemeinsame Entwicklung und Erfahrung die ich mit Euch sammeln durfte und somit konnte ich »train-in and chill-out« in Papier- und Filmform realisieren.