

#Vergiss deine Ferse!

SCHMERZFREI
DURCH DIE SAISON



Der Muskel & Gelenk-Check
nach Liebscher & Bracht®
– damit sich das Spiel wieder
auf den Ball konzentriert.

christin köhler



Wie man sich Schmerzen antrainiert



Was Ihre Muskeln stärkt, macht sie zugleich immer kürzer. Die häufige Wiederholung bestimmter, einseitiger Bewegungen lässt die Zugspannung auf die beteiligten Gelenke permanent steigen. Beim Fußball erstreckt sich die Risikozone vom Rücken bis zur Ferse.

Wird diese Überlastung nicht gestoppt, schlägt der Körper irgendwann Alarm – indem er Schmerzen schaltet, die sich zum chronischen Bremsklotz für Ihre sportliche Aktivität entwickeln können.

Die Schmerzen haben eine Funktion: Sie sollen eine Fortsetzung der schädigenden Bewegung und somit größeren Verschleiß an Sehnen und Gelenken verhindern.

Doch Schonung, Pausieren, Ausweichbewegungen sind keine wirkliche Lösung – genauso wenig wie das Therapieren der Symptome, z.B. einer Achillessehnenreizung.

Besser ist es, die Ursachen anzupacken:
die Überspannungen der Muskeln und Faszien.



Schmerzzone Nummer 1 beim Fußball: die Achillessehne

Beim Fußballsport lastet eine permanente Zugspannung auf der kräftigsten Sehne des Körpers. Diese Spannung baut sich zwischen den verkürzten Muskeln von Wade und Schienbein auf. Durch verfilztes Faszienewebe wird sie noch verstärkt.

Der Körper misst die Zugspannung ständig über Rezeptoren. Sie geben die Informationen an das Gehirn weiter, bis dieses irgendwann einen Alarmschmerz auslöst.

Entzündungen der Sehne sind nicht die Ursache der Schmerzen, sondern eine Folge der permanenten Reizung. Der Schmerz fordert uns ganz einfach auf, nicht so weiterzumachen wie bisher.

Wie man Schmerzen schnell und dauerhaft abschaltet

Schmerzen enthalten eine gute Nachricht, wenn man sie wirklich versteht. Denn als Warnsignale des Gehirns funktionieren sie meist losgelöst vom tatsächlichen Zustand der Gelenke. Mit der richtigen Technik lassen sie sich in über 90 % der Fälle buchstäblich abschalten.

Gesund, stark und schmerzfrei auf den Fußballplatz

Mit meinem **Muskel & Gelenk-Check** setze ich als zertifizierte Qualitätspartnerin der Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht den Hebel auf drei Ebenen an.

Zur manuellen Behandlung **(1)** lade ich Sie in meine **Praxis** ein. Meist genügen zwei bis drei Termine. Hier bereite ich Sie auch gründlich auf Ihre langfristige **Selbsthilfe** für zu Hause **(2 und 3)** vor.

1

Osteopressur

Das Drücken definierter Punkte am Knochen überschreibt das Alarmschmerz-Programm des Gehirns und normalisiert die muskulär-faszialen Spannungen rasch und tiefgreifend.



Faszien-Rollmassage

Die sanfte Selbstmassage mit speziellen Kugeln und Rollen lockert und entsäuert das Gewebe und baut Verfilzungen ab.



2

Dehnungsprogramm

Das gemeinsame Eintrainieren speziell entwickelter Dehnungsübungen ist der Start für Ihre tägliche 15-Minuten-Routine zur natürlichen Regeneration der Muskeln und dauerhaften Schmerzfreiheit.



3

Schmerzfrei-Training im Team: Auf Anfrage leite ich eine spezialisierte Übungsgruppe für Ihren Club, z. B. zum Saisonstart oder in der intensivsten Phase des Jahres – gerne auch bei Ihnen vor Ort.

Ich freue mich darauf, Ihre Schmerzen abzuschalten und Ihre Kraft freizusetzen!

Qualitätspartner

*„Wenn man weiß, wie es geht,
muss man es nur noch tun. Befreien Sie
sich von Ihren Schmerzen.“*



christin köhler



Kemptener Straße 98
88131 Lindau, Deutschland
+49 160 163 1065
mail@christinkoehler.com
www.christinkoehler.com