



# 1 **ERGONIC® Medical Training Konzept (EMT®)**

*Der Alltag als Übung, der Alltag als Ziel*

**ERGONIC® Medical Training** ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, welches in der **ERGONIC® Physiotherapie – Markus Friedlin** entwickelt wurde.

Der Name **ERGONIC®** wurde **2001** von M. Friedlin geprägt um damit auf die Bedeutung der Bewegung im Zusammenhang mit der Alltags- und Arbeitsmotorik hinzuweisen. Damit wurde die alte Bezeichnung „**ERGON – Institut für Arbeitsmotorik**“ aus dem Jahre 1991 fallengelassen.

Der Name **ERGONIC®** leitet sich von griech. **ERGON = Arbeit** und **MOTORIK = Bewegung** ab und bedeutet **Arbeitsbewegung** oder in einem weiteren Sinne Alltagsbewegung.

Dabei ist auch ein wichtiger Unterschied zum Begriff **ERGONOMIE** definiert. Das Wort **NOMOS** bedeutet *Regel* oder *Gesetz* und soll sagen, dass man in der Ergonomie Regeln zu finden hofft, nach denen die menschliche Arbeit gestaltet werden soll.

**ERGONIC®** hingegen beschäftigt sich ausschliesslich mit den Arbeitsbewegungen und den die Bewegungen bestimmenden Faktoren. **ERGONIC®** kann also als Teilgebiet der Ergonomie betrachtet werden.

Die Untersuchung mit den Phänomenen der Arbeitsbewegungen ist essentiell, da viele Beschwerden des Bewegungssystems im Alltag beim Ausüben der täglichen Arbeit entstehen.

Die Arbeitsbewegungen werden oft stundenlang, gewohnheitsmässig und unbewusst (Im Sinne von unwissend) ausgeführt.

Ungünstig ausgeführte Bewegungen können zur Überlastung und damit zur Schädigung von Muskeln und Gelenken führen.

Deswegen müssen zum umfassenden Verständnis der Ursachen von Beschwerden die individuellen Arbeitsbewegungen bekannt sein um das Schädigungspotential zu erkennen.



## 1 **ERGONIC**<sup>®</sup> Medical Training Konzept (EMT<sup>®</sup>)

In den letzten zwanzig Jahren haben wir alle gängigen Berufe auf ihre typischen Bewegungen hin untersucht und so Einblick in diese verschiedenen Bewegungswelten erhalten.

In diesem Zeitraum hat sich auch die Bürotätigkeit mit der Bildschirmarbeit voll etabliert und ist in praktisch jeder Branche anwesend.

Demgegenüber sind die handwerklichen Berufe, bei denen die körperlichen Tätigkeiten dominieren, seltener.

So entstehen heute die **Überlastungsbeschwerden** eher als **Folge relativer Unterbeanspruchung** im Kontext mit monotonen repetitiven Bewegungen.

Das ist der Ansatz der **ERGONIC**<sup>®</sup> **Physiotherapie** welche ihre Synthese im **ERGONIC**<sup>®</sup> **Medical Training** findet:

- Einerseits soll durch eine **gezielte Schulung des Alltagsbewusstseins** für Haltungen und Bewegungen, sowie deren Zusammenhänge mit der Arbeitsumgebung und der Arbeitsaufgabe erhöht werden
- Andererseits kann die sogenannte Beanspruchbarkeit (= **Trainingszustand** des Körpers) gezielt gefördert werden.

Genau dieser Weg ist auch der **wesentlichste Unterschied** zu den meisten Bewegungskonzepten. Alle verharren in einer gewissen Isoliertheit, indem sicher teilweise sinnvolle Übungen vermittelt werden, aber **kein Transfer in den Bewegungsalltag** stattfindet.

Mit unserem Konzept wird genau dieser Aspekt gefördert indem ein sogenanntes „**Funktionelles Training**“ erarbeitet wird.

Dabei bedeutet „**Funktionell**“ in erster Linie Üben relevanter Alltagsbewegungen aufbauend auf den Basisfunktionen der Bauteile des menschlichen Körpers.



## 1 **ERGONIC**<sup>®</sup> Medical Training Konzept (EMT<sup>®</sup>)

Mit den **Geräten von HUMANSPOORT**<sup>™</sup> haben wir ein ideales Geräteresystem gefunden, mit dem sich alle diese Aspekte realisieren lassen. Ein im obigen Sinne „Funktionelles Training“ kann damit umgesetzt werden.

An den Kabelzugeräten lässt sich fast jede Arbeitsbewegung erarbeiten und das Widerstandstraining kann auf eine intelligente Weise erfolgen.

Damit der Transfer jedoch wirklich stattfinden kann, muss auch das sogenannte **Körperbewusstsein** und dabei ganz speziell das **Körpergefühl** beübt werden.

Können Haltungen und Bewegungen nicht gespürt und wahrgenommen werden, können sie nicht präzise kontrolliert und ausgeführt werden.

Deswegen wird diesem Aspekt beim **ERGONIC**<sup>®</sup> Medical Training eine zentrale Bedeutung beigemessen.

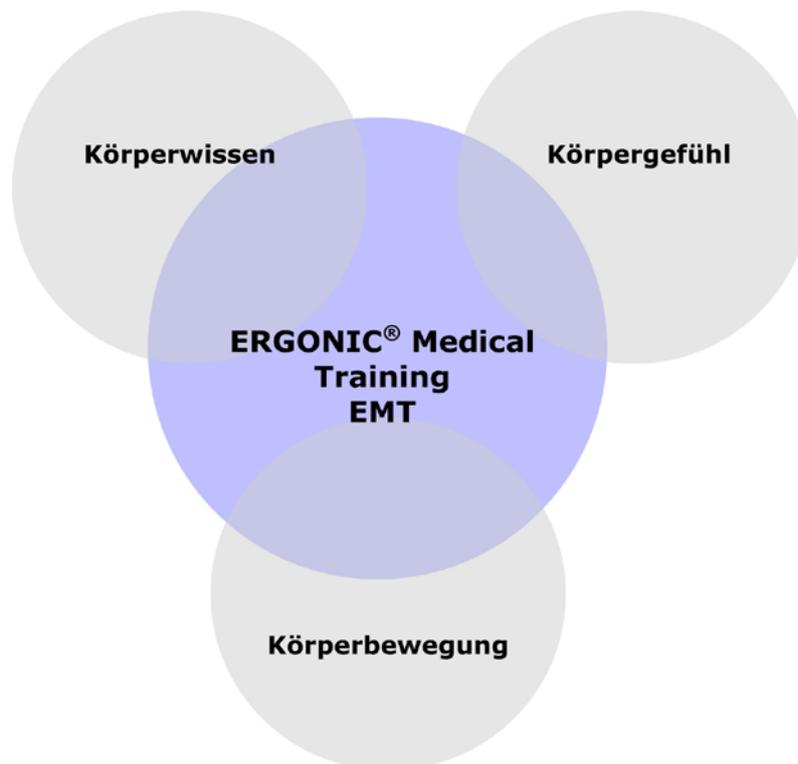
Das macht die Einzigartigkeit dieses Konzeptes aus und wir denken, dass nur so eine wirksame Prophylaxe zur Vermeidung vermeidbarer Beschwerden erfolgen werden kann.



## 2 Lernziele des Kurses

Das Konzept des **ERGONIC® Medical Training (EMT)** baut auf **drei Säulen** auf, die für den optimalen Trainingsprozess und den Trainingserfolg unabdingbar sind.

Während des Kurses werden diese auf vielfältige Weise miteinander verknüpft, so dass die Zusammenhänge immer feiner erkennbar und spürbar werden.





## 2 Lernziele des Kurses

### Körperwissen (Bodyknowledge)

Ein Körperwissen des eigenen Körpers ist für das Verständnis der Bewegungen, die beim Trainieren ausgeführt werden, notwendig. Damit ausgerüstet, kann ein Training mit realistischen Vorstellungen durchgeführt werden, welche für die genaue Ausführung wichtig sind. Es sind die Fragen nach dem Warum und dem Wie.

Vermittelt werden

- ein Grundlagenwissen über den generellen Aufbau des Körpers, dessen Funktionen und den dazu notwendigen Strukturen
- spezifische Anatomiekenntnisse der zu trainierenden Körperbereiche
- einen Einblick in die wichtigsten Auswirkungen eines Fehlgebrauchs auf gewisse Körperstrukturen
- Grundkenntnisse zum Trainingsprozess
- Kenntnisse der Trainingswirkungen
- die wichtigsten Trainingsprinzipien und deren Anwendung



## 2 Lernziele des Kurses

### Körpergefühl (Bodyawareness)

Die Entwicklung eines möglichst **feinen Körper- und Bewegungsgefühls** (*kinästhetischer Sinn oder Bewegungssinn*) für verschiedene Aspekte der Bewegungen beim Trainieren ist die zweite Notwendigkeit eines optimalen Trainings.

Nur wenn dieses permanent entwickelt und verfeinert wird, steht dem Trainierenden damit ein Sensorium zur präzisen Ausführung der Bewegungen und zur Selbstkontrolle zur Verfügung.

#### Vermittelt werden **Wege zur Wahrnehmung**

- des Gefühls für das eigene Körpergewicht und den damit verbundenen Wirkungen
- der Funktionsweise verschiedener Körperstrukturen
- der subjektiven Anatomie der zu trainierenden Körperbereiche
- der subjektiven Beweglichkeit der zur trainierenden Körperbereiche
- der Wirkungen und Wechselwirkungen bei der Durchführung der Trainingsbewegungen



## 2 Lernziele des Kurses

### Körperbewegung (Bodymovement)

Die Trainingsbewegungen des **EMT** orientieren sich an den häufigsten Bewegungsproblemen, die die meisten Menschen mit ihrem Bewegungsapparat haben können.

Sie hängen einerseits mit individuellen Bewegungsgewohnheiten des Alltages und andererseits mit den Wechselwirkungen im Umgang mit der physikalischen Umwelt – den eigentlichen Tätigkeiten – zusammen und sind fast universell zu beobachten.

Deswegen ist das **EMT als Ganzkörper- und Ausgleichstraining** konzipiert, welches systematisch aufgebaut ist.

In **zehn Übungseinheiten** werden alle (Sieben) Körperbereiche trainiert. Die Übungen haben eine logische Abfolge. Das bedeutet, dass mit jeder Übung die nächste vorbereitet wird und so ein gewisser Bewegungsfluss entsteht.

Zentral dabei sind Bewegungen, welche über die Armbewegungen ausgeführt werden, da diese Art der Bewegung dem Gebrauch des Körpers im Alltag entspricht.

Die **Körperbereiche im Einzelnen** sind

- der **Schultergürtel** in allen seinen Zusammenhängen
  - mit der Rückseite des Körpers – dem **Rücken 1**
  - mit der Vorderseite des Körpers – der **Brust** und dem **Bauch**
  - mit der Oberseite des Körpers – dem **Nacken 2**
  - mit der **rechten und linken Seite** des Körpers



## 2 Lernziele des Kurses

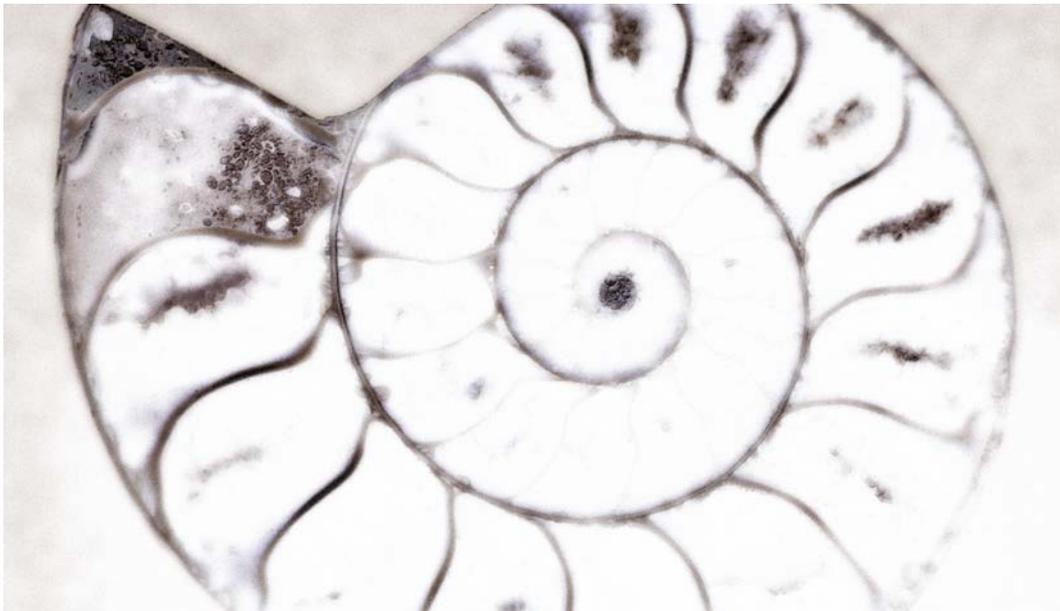
- die **Wirbelsäule**
  - Rückseite = **Rücken 2**
  - Vorderseite = Brust – Bauch
  - Linke und rechte Körperseite
  
- der **Beckengürtel** (*Hüfte + Gesäss*) in allen seinen Zusammenhängen
  - mit den **Beinen**
  - mit der Rückseite des Körpers – dem **Rücken 3**
  - mit der Vorderseite des Körpers – dem **Bauch 2**
  - mit der **rechten und linken Körperseite**
  
- der **Hals- und Nackenbereich**
  - mit den Zusammenhängen zum **Kopf**
  - und zum Schultergürtel



## 2 Lernziele des Kurses

Als **Symbol dieses Kurses** wurde die Abbildung eines Ammoniten gewählt.

Die **Spirale** steht für den Prozess der Entwicklung und soll veranschaulichen, dass der Lernprozess nie linear ist, sondern dass man sich immer wieder in der Nähe von Bekanntem befindet, dieses aber aus einer neuen, erweiterten Sicht betrachten kann.





## 2 Lernziele des Kurses

*„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“*

Diese chinesische Weisheit habe ich als **Motto des Kurses** gewählt, mit der ausgedrückt werden soll, dass alles im Leben mit einer Entscheidung beginnt – *dem ersten Schritt* – und dass das Ziel nur durch das Beschreiten eines Weges – *der längste Weg* – erreicht werden kann.

Dazu benötigt man ausreichend Motivation (=Be-weg-grund) und Willenskraft, sowie genügend Durchhaltevermögen und Ausdauer.

Alle Trainingsprozesse brauchen sehr viel Zeit und vor allem Kontinuität.