

INHALT

EINFÜHRUNG ... 8

TECHNISCHE EINLEITUNG ... 12
(Prof. DI Dr. Wolfgang Wehrmann)

TENSION ... 19

Tension ist Muskelspannung	19
Tension verhält sich reziprok zur Distanz	22
Größerer Kraftdurchlass durch Tensionsbrücken ...	22
Verhältnis von Muskelvolumen und Kraft ist	
nicht grundsätzlich gleich	23
Knochenaufbau durch Tensionsspitzen	27
Verformungskapazität durch Stimuli	28
Stabilität unter dynamischen Bedingungen	30
Prozessstabilität hemmt opponierende	
Kräfteeinwirkungen	31
Reduktion der geometrischen Imperfektionen	31
Kontrolle über Gelenkpositionen	33

AKTUATION ... 34

Aktuation setzt Bewegungsabsicht voraus	34
Bewegungsgeber ist die Eigenmotorik	35
Bewegungsführung entlang von Aktuations- linien	36

Die Linea arcuata als repräsentative	
Aktuationslinie	37
Die Sequenz ist von zentraler Bedeutung	38
Sequenzierung geschieht auf zwei Ebenen	38
Sequenzen sind nicht beliebig	40
Von der Natur vorgegebene Sequenzen	41
Steigerung der Trainingspotentialität durch	
optimale Bewegungssequenzen	41
Form folgt der Aktuation, nicht der Funktion	42
FLUIDITÄT ...	44
Die Fließeigenschaft der Körperflüssigkeiten	44
Der bedeutendste Baustoff des Körpers	44
Die Empfindlichkeit des inneren Milieus	46
Die physikalischen Bedingungen der	
Selbstregulation	47
Die Rolle der Fluidität	48
Viskoelastische Bedingungen	48
Die kritische Relevanz der Gravitation	50
Refluidisierung durch mechanische Spannung	52
MECHANISMUS ...	53
Komponenten stehen in konstellativer	
Abhängigkeit zueinander	53
Drei Parameter bilden den Mechanismus	54
Vektorielle Verschiebungen in einem zwei-	
dimensionalen Vektorfeld	55
Der Gesamtprozess schafft einen Lösungs-	
raum für Fehlerkorrektur	57
TOPOGRAFISCHER BEREICH ...	58
Trizentrierung als Wirkungsgrundlage	58

Die Trizentrierung bildet sich durch drei Aktivierungsdreiecke	59
TEMPORALE STRUKTUR ...	61
Organisation und Koordination nach zeit- lichen Aspekten	61
Wirkungspotenzierung durch optimale zeitliche Verteilung	61
Trainingsrelevante Zahlenverhältnisse sind die Grundlage für Präzision	63
ZUSAMMENFASSUNG ...	67
METHODISCHE GRUNDLAGEN ...	69
Das Tensions-Aktuations-Prinzip als innovative Optimierungsmethode für Training und Therapie	69
Das Tensions-Aktuations-Prinzip als Trainings- methode	71
Wichtigkeit des ersten Messpunktes	71
Das Delta	72
Schablone 1: Posturales Profil	72
Schablone 2: Motorisches Profil	73
Schablone 3: Geschwindigkeitsprofil	73
Schablone 4: Subjektives Profil	74
Schablone 5: E.D.E.N.	76
Schablone 6: Somatomotorisches Potential	76
NACHWORT ...	78
ÜBER DEN AUTOR ...	82
ÜBER DEN WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITER ...	83