

PRESSEMITTEILUNG

Ludwig Artzt GmbH

Neurotraining im eSport

Wer als eSportler vorne mit dabei sein will, der muss auch physisch in Topform sein. Um den speziellen Leistungsanforderungen im Gaming gerecht zu werden, bieten die Sport- und Gesundheitsexperten der Ludwig Artzt GmbH gemeinsam mit dem Therapie- und Trainingszentrum der Schön Klinik München Harlaching eine neuartige Übungsmethode für Spieler an: das Neurotraining.

Dornburg, 14. November 2019 – Die wachsende Anzahl an Progamern und Amateuren in Deutschland verbringt meist mehrere Stunden täglich an PC oder Konsole – und das überwiegend im Sitzen. Dabei vollführen Hände und Augen immer wieder die gleichen monotonen Bewegungen. Die Folge: Viele eSport-Athleten leiden unter gaming-spezifischen Beschwerden wie Handgelenksschmerzen, Augenproblemen oder Muskelverspannungen in Rücken, Nacken und Schultern. Körperliche Bewegung als Ausgleich steht deshalb hoch im Kurs.

Laut einer aktuellen Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zum Trainings- und Gesundheitsverhalten von eSportlern gaben 84 Prozent der Befragten an, neben dem Gaming auch klassischen Sport wie Fußball, Fitness und Radfahren zu betreiben. Für die Gesundheitsprofis von Artzt und die Experten der Münchner Schön Klinik ist das nicht genug. Um im virtuellen Spiel dauerhaft belastbar und erfolgreich zu sein, raten sie Gamern zusätzlich zu Neurotraining. Gemeinsam arbeiten sie daran, die neuartige Übungsmethode auch im eSport-Bereich zu etablieren – ein Vorreiter-Projekt.

Vernetzung von Gehirn und Körper

Ziel der aus den USA stammenden Trainingsform ist es, das Gehirn und seine bewegungssteuernde Funktion besser mit dem Körper zu vernetzen. Dabei werden Übungen durchgeführt, die sowohl einzelne Körperareale als auch das visuelle System ansprechen. Insbesondere Letzteres hat zentralen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von eSportlern. Deren Augen müssen wach, ausdauernd und flexibel sein. Eine gute Augenarbeit bestimmt zudem maßgeblich die Reaktionszeit der Hände und die Konzentrationsspanne der Spieler.

„Das Phänomen, dass Augen ungleichmäßig agieren oder Dinge nicht dort gesehen werden, wo sie eigentlich sind, ist in Fachkreisen bekannt. Beim Zocken ist dies ein klares Manko, das jedoch mit speziellen Trainingsgeräten behoben werden kann“, erklärt Sportökonomin Astrid Buscher, Ausbildungsleiterin am Artzt Institut. So setzt Pieter Grimm, Neuroathletik-Coach am Therapie- und Trainingszentrum der Schön Klinik, bei seiner Arbeit zum Beispiel auf Neuro-Tools wie Sehtafeln, Augenklappen oder Loch- und Farbbrillen aus dem Artzt-Portfolio.

Einfache Übungen für mehr Leistung

Schon kleine, unscheinbare Übungen tragen dazu bei, die Gaming-Performance deutlich zu steigern. Auch sensorische Einschränkungen und Schmerzen, etwa in den Handgelenken oder im Nacken, können durch einfache Mobilitätsübungen, den sogenannten Neuro-Drills, behandelt werden. Diese gezielten Bewegungen leiten Impulse an das Gehirn und lösen bestehende Blockaden auf. Das wirkt sich positiv auf die Reflexe und die Reaktionsgeschwindigkeit der eSportler aus.

Ein individuelles Eingehen auf die körperlichen Voraussetzungen der einzelnen Spieler ist dabei zentral, weiß Grimm: „Durch neuronale Tests können wir Defizite aufspüren und behandeln, die den Gamern bis dato nicht einmal selbst bekannt waren“. Ein wichtiger Schlüssel, nicht nur zur Leistungsoptimierung, sondern auch um Verletzungen vorzubeugen. Wolfhard Savoy, Leiter des Münchner Therapie- und Trainingszentrums, sieht dem gemeinsamen Weg daher optimistisch entgegen: „Wir können das gesamte Wissen aus dem neurozentrierten Bereich im eSport anwenden und optimal praktisch umsetzen“.

426 Wörter / 3.214 Zeichen

Bildunterschrift 1

eSport-Profi Max "Stormfury" Schaller trainiert mit einer Lochbrille das räumliche Sehen.

© Ludwig ARTZT GmbH

Bildunterschrift 2

Bunte Brillengläser für eine bessere Performance: Pieter Grimm beim Augentraining mit Progamer Burhan "BNY" Yerli. © Ludwig ARTZT GmbH

Über die Ludwig ARTZT GmbH

Die Ludwig ARTZT GmbH steht seit fast 40 Jahren für fundiertes Know-how, professionelle Beratung und Vertrieb von funktionellen Trainingsgeräten und Fitnesskleingeräten. Neben

Produkten weltweit bekannter Marken wie TheraBand, BLACKROLL und BOSU, wird die breite Produktpalette immer wieder durch innovative und außergewöhnliche Produkte erweitert. Das angeschlossene ARTZT Institut arbeitet eng mit renommierten, internationalen Experten aus den Bereichen Fitness, Physiotherapie und Medizin zusammen und bietet Fort- und Weiterbildungsprogramme für Sportwissenschaftler, Therapeuten und Trainer an. Mehr unter: www.artzt.eu

Über das Therapie- und Trainingszentrum der Schön Klinik München Harlaching

Das Therapie- und Trainingszentrum (TTZ) in der Schön Klinik München Harlaching ist eine der führenden Rehabilitations-Einrichtungen in München. Erfahrende Therapeuten und Sportwissenschaftler bieten neben der ambulanten Reha auch Krankengymnastik, Physiotherapie, Ergotherapie und Medizinische Trainingstherapie (Gerätetraining) sowie umfassende Beratung und Betreuung. Das TTZ gehört zur Schön Klinik München Harlaching, eine hoch moderne und international anerkannte Spezialklinik für die Behandlung orthopädischer Erkrankungen. Seit vielen Jahren ist die Klinik verlässlicher Partner im Spitzensport und seit 2006 Medizinisches Zentrum des Olympiastützpunktes Bayern sowie FIFA Medical Centre of Excellence. Die Einrichtungen der Schön Klinik sind für Patienten aller Kassen offen. Mehr unter: <https://www.schoen-klinik.de/therapie-und-trainingszentrum-muenchen>

Pressekontakt

artikoo • PR für Kultur und Marken

Dr. Silke Rommelfanger

Fleischergasse 7

60487 Frankfurt am Main

Tel: +49 69 84 77 99 92

E-Mail: s.rommelfanger@artikoo.de

www.artikoo.de