

# 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
<b>TEMPORALE STRUKTUR ... 61</b>	
Organisation und Koordination nach zeitlichen Aspekten .....	61
Wirkungspotenzierung durch optimale zeitliche Verteilung .....	61
Trainingsrelevante Zahlenverhältnisse sind die Grundlage für Präzision .....	63
<b>ZUSAMMENFASSUNG ... 67</b>	
<b>METHODISCHE GRUNDLAGEN ... 69</b>	
Das Tensions-Aktuations-Prinzip als innovative Optimierungsmethode für Training und Therapie .....	69
Das Tensions-Aktuations-Prinzip als Trainingsmethode .....	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
<b>NACHWORT ... 78</b>	
<b>ÜBER DEN AUTOR ... 82</b>	
<b>ÜBER DEN WISSENSCHAFTLICHEN BEGLEITER ... 83</b>	