



Christina und Andreas M. Bertram entwickelten das spezifische Design des Bertram-Kreisels in ihrer Praxis für Physiotherapie und Ergotherapie und in ihrem Zentrum für medizinisches Fitnessstraining DIE INSEL.



Christina Bertram-Morscher
Diplomierte Physiotherapeutin, CIFK



Andreas M. Bertram
Diplomierter Physiotherapeut, MT, CIFK, MSP
Autor «Sensomotorische Koordination»

Praxis für Physiotherapie und Ergotherapie / DIE INSEL Zentrum für medizinisches Fitnessstraining
Leonhardsstrasse 53, CH – 4051 Basel, Tel. +41 61 271 22 84, kreisel@bertram.ch
www.bertram.ch

Beschreibung Propriozeptor Kreisel

Bertram Kreisel

Der Propriozeptorkreisel ist ein Therapie- und Trainingsgerät, das seinem Benutzer ein differenziertes Gleichgewichts- und Koordinationstraining ermöglicht.



**«Mit dem Kreisel fühle ich mich rundum sicherer»
E.S. (82)**

Der aus einheimischen Hölzern hergestellte Massivholzkreisel wurde mittels jahrzehntelanger Therapie- und Trainingserfahrung entwickelt und ist auf wissenschaftlicher Basis geprüft. Durch seine physikalische Eigenschaften löst er messbare Verbesserungen der Gehirn- und Muskelleistung aus. Dadurch ist er in Prävention, Therapie, Rehabilitation, in der Lernförderung und im Breiten- wie im Spitzensport im Einsatz. Die Schulung der Reaktions- und Gleichgewichtsfertigkeiten wirken dem Alterungsprozess entgegen.

Das spezielle Design des Kreisels mit dem Kugelsegment und der darauf befestigten Standplatte mit eingelassener Murmelrinne ermöglicht optimale reflektierte Interaktionen zwischen zentralem Nervensystem und den myofaszialen- und Gelenksystemen. Das Üben mit dem Propriozeptorkreisel ist eine Herausforderung an das Reaktionsver-



«Das Kreiseltraining macht Spass, weckt meinen Ehrgeiz und führt mich spielerisch zum Erfolg» R.V. (42)

mögen des Benutzers, an seine Bewegungsfähigkeit und an die körpereigenen Interaktionspotentiale. Sensomotorische Verluste alters- oder krankheitsbedingt können durch Koordinationstraining mit dem Kreisel verbessert und z.T. rückgängig gemacht werden. Die Gleichgewichtsreaktionen setzen Reize nach dem reflektierten Zufallsprinzip. Dies wirkt sich positiv auf die Interaktion zwischen Rezeptoren, neuralen- und myofaszialen Strukturen aus.

Das Kreiseltraining beeinflusst auf neurobiomechanischer Ebene das zentrale und periphere- sowie das vegetative Nervensystem positiv.

Kreiseltraining verbessert das sensomotorische Lernen durch Optimierung der Informationsselektion im Gehirn und durch Freisetzung von Neurotransmittern wie z.B. Dopamin.

Das Kreiseltraining verhilft Ihnen zu...

- Einer schnelleren Muskelreaktion
- Allgemeiner Muskelkräftigung
- Einem besseren Gleichgewicht
- Einer effektiveren Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen
- Reduktion von Gelenkschmerzen z. B. an Wirbelsäule, Hüftgelenken, Kniegelenken, etc.
- Mehr Gangsicherheit
- Einem starken Beckenboden
- Kontinenz
- Erhöhter Konzentration
- Leichterem Lernen



Bertram Kreisel

Hergestellt aus einheimischem Holz in folgenden Hölzern:

Esche	CHF 490.-
Kirsch/Ahorn	CHF 540.-
Nussbaum	CHF 600.-



Zu beziehen:

kreisel@bertram.ch
Tel. +41 61 271 22 84

Physiotherapie Bertram
Leonhardstrasse 53
CH - 4051 Basel

Über 100 Übungen zum Kreisel

Physiofachbuch
«Sensomotorische Koordination»

CHF 99.-



Im Folgenden lesen Sie das Vorwort des Buches sowie das Geleitwort von Herr Prof. Dr. Antonio Loprieno, ehemaliger Rektor der Universität Basel

Vorwort

Andreas M. Bertram

Autor des Buches «Sensomotorische Koordination»

Wie funktioniert eigentlich Bewegung und welche Fertigkeiten müssen wir beherrschen, um durch unsere Wahrnehmung ein gesundes ökonomisches Bewegungsverhalten zu erreichen?

Jeder, der sich in irgendeiner Form mit Bewegung beschäftigt, ob Physiotherapeut, Sportwissenschaftler, Gymnastikpädagoge oder Sportler, sieht sich irgendwann mit dieser oder ähnlichen Fragen konfrontiert. Als Physiotherapeut, der sich vor allem mit der Wirkungsweise der «aktiven Bewegung» beschäftigt, ist es für mich seit vielen Jahren eine grosse Herausforderung, dem Geheimnis Bewegung und Bewegungslernen näher zu kommen.

Dr. med. h. c. Susanne Klein-Vogelbach und ihre «Funktionelle Bewegungslehre – Functional Kinetics» hat mit ihren Arbeiten zur Bewegungsanalyse und zur funktionellen Therapie einen wesentlichen Grundstein für mein Interesse gelegt. Die Sportwissenschaft, die Biomechanik und in zunehmendem Masse auch die Hirnforschung liefern Erkenntnisse, die uns Verständnispfade und Hypothesen anbieten, die Sensomotorik und motorisches Lernen besser verstehen und anwenden zu können. Reaktive feinmotorisch differenzierte Bewegungsmuster haben mich seit jeher fasziniert und begleiten meinen beruflichen Alltag.

Der in unserer Praxis und in unserem Trainingscenter entwickelte Therapiekreislauf ist als Trainingsgerät besonders geeignet, differenzierte sensomotorische Bewegungsleistungen zu erzeugen, sie wahrnehmbar, beobachtbar und

lernbar zu machen. Dabei werden Menschen mit hohem Sicherheitsanspruch wie z.B. sturzgefährdete Patienten sowie auch Spitzensportler durch die variable Einsetzbarkeit dieses Trainingsgerätes angesprochen. Das vorliegende Buch soll den an der Bewegung Interessierten als Anregung dienen ein hohes Mass an Bewegungsfreiheit zu erlangen. Die beschriebenen «Übungen» sollen die Kreativität des Lesers beflügeln, selbständig weiterführende sensomotorische Trainingsangebote zu entwickeln.

Durch die Faszination des Verknüpfens unterschiedlicher Forschungsgebiete, habe ich mich mit Biomechanik, Sportwissenschaft und den Ergebnissen der Hirnforschung beschäftigt, in deren Zusammenwirken ich die Lösung vieler funktioneller Probleme vermute, denen wir alle täglich begegnen. Dabei bin ich mir bewusst, dass auf welchem Wissensstand wir uns auch befinden, dies immer der Anfang für weiteres Suchen sein wird.

Bei der Lektüre und dem praktischen Umsetzen der Inhalte dieses Buches, wünsche ich allen Interessierten viel Freude und Erfolg.

Andreas M. Bertram

Geleitwort

Prof. Dr. Antonio Loprieno
Rektor der Universität Basel

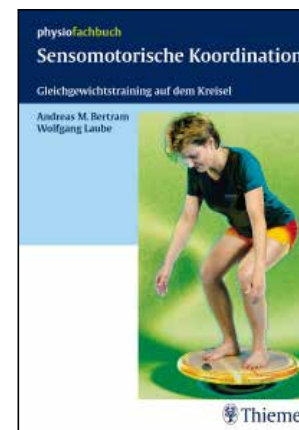
Die Überzeugung, dass es für den Menschen gut ist, ein gelungenes Gleichgewicht zwischen psychischer und physischer Gesundheit anzustreben, teilen wir mit unseren antiken Vorfahren. Zwischen dem ersten und zweiten Jahrhundert unserer Zeitrechnung monierte der lateinische Dichter Juvenal: orandum est ut sit mens sana in corpore sano («Man sollte um eine gesunde Seele in einem gesunden Körper beten»). Aber der explizite Einsatz unseres Körpers nicht nur zur Ausübung einer bestimmten Tätigkeit, sondern auch zur Verbesserung der Lebensqualität, ist eine Entwicklung der Moderne, die wir in verschiedenen Formen und Formeln immer wieder erkennen: Insbesondere in der westlichen Kultur sind wir uns bewusst geworden, dass psychisches – und generell individuelles – Wohl sehr stark mit korrekten physischen Verhaltensweisen und Bewegungsmustern zusammenhängen kann. Auf wissenschaftlicher Ebene verdient dieser Sachverhalt insofern grosse Bedeutung, als verschiedene Kompetenzen unentbehrlich sind, um gerade diese Verbindung von Ordnungsdenken und Motorik zu meistern: von den Neuro- zu den Sportwissenschaften, von der theoretisch veranlagten medizinischen Ausbildung zur eher pragmatisch orientierten Bewegungslehre.

Das Ergebnis dieser Fusion wissenschaftlicher und therapeutischer Kompetenzen ist die in diesem Buch präsentierte «sensomotorische Koordination» die hier in ihren von Wolfgang Laube ausführlich beschriebenen naturwissenschaftlichen Prämissen und in ihren von Andreas M. Bertram speziell entwickelten Anwendungen – namentlich im Gleichgewichtstraining auf dem Kreisel – zu einem wahren

Rezept für gesunde Motorik wird.

Ist das Buch für alle Leserinnen und Leser ein Fest des Wissens und dessen praktischer Umsetzung, so findet gerade der Wissenschaftler in der steten Verzahnung von theoretischen Kenntnissen und praktischen Übungen einen Grund für besondere Freude. Ich danke den Autoren für ihre überaus gelungene Darstellung und wünsche diesem Buch den Publikumserfolg, den es verdient.

Prof. Dr. Antonio Loprieno
Rektor der Universität Basel



Georg Thieme Verlag, Stuttgart
Bertram et al.: Sensomotorische Koordination - 2008