

Die Basis der Kraft-in-der-Dehnung KiD – Übungen für Muskeln und Faszien nach Dr. med. Kurt Mosetter (isometrische Kraftentfaltung in Dehnungspositionen) ist die neuromuskuläre Selbstregulation. Die Übungen lösen an den Messfühlern und Ansätzen der Muskulatur Regulationsvorgänge im Sinne einer Wiedergewinnung der ursprünglichen Balance aus. Sie decken angespannte Muskelstrukturen und entsprechende Körperimpulse auf und machen sie dem Organismus bewusst. Das Training hält dem Organismus des Patienten/Trainierenden gleichsam einen Spiegel vor und leitet auf diesem Weg eine Regulation ein.

Während viele Übungsmethoden ihren Schwerpunkt meist ausschließlich auf Kräftigung oder ausschließlich auf Dehnung legen, werden diese beiden Komponenten bei den KiDs in idealer Weise miteinander verbunden. In der durchdachten Einfachheit liegen das Potential und die Machbarkeit dieser Übungen.

Ziele der KiD-Übungen: Das Erhalten und Wiedergewinnen einer möglichst reibungslosen Bewegungsfreiheit

- Die mögliche Auflösung von körperlichen und seelischen Spannungszuständen und damit der Gewinn äußerer und innerer Beweglichkeit
- Damit die Chance auf Erweiterung des Handlungsspielraums im beruflichen und privaten Alltag
- Ein gezielter und zeitsparsamer Ausgleich zum beruflichen Alltag
- Eine gesunde Balance des Bewegungsapparats als Basis für Prävention oder Rückeroberung von Bewegungsspielräumen

Ein Literaturverzeichnis zu den KiD-Übungen finden Sie [hier](#), falls Sie sich ins Thema einlesen wollen. Ein Buch brauchen Sie für den Besuch des [KiD-Einsteigerkurses](#) **nicht**, er beinhaltet ein Trainingshandbuch. Bei Dr. Mosetter finden Sie [hier](#) mehr zum Thema.

Schmerzen Ihr Bewegungsapparat oder Ihre Muskeln? [Hier](#) erlernen Sie die isometrischen KiD-Übungen für die individuelle alltägliche Anwendung, lernen Sie Wirkungsweise und Hintergründe kennen, und erhalten so ein eigenes Instrument sowohl zur Vorsorge als auch zur Rückeroberung all Ihrer Bewegungsspielräume.

**Für jedes Alter geeignet!**