

Die Wirbelsäulen/Core-Region fundiert verstehen und deren Stabilität, Mobilität, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Versorgungslage systematisch verbessern.



Dieser Master Workshop umfasst in Theorie und Praxis die Trainingsstrategien, die Biomechanik und die Anatomie der gesamten Wirbelsäule, des Rumpf/Core-Bereichs, der Bandscheiben und aller anderen Wirbelgelenke, der myofaszialen Stabilisierungssysteme, der jeweiligen Versorgungswege, der segmentalen Steuerungen, der komplexen Bauchmuskulatur, der Rückenstrecksysteme, der Halswirbelsäule und beschäftigt sich mit den Anforderungen an die Core-Region in Sport und Alltag.

Ausbildungsinhalte

- **Wirbelsäulenentwicklung** – Aufgaben und Leistungsparameter aus dem Blickwinkel der Evolution
- Wirbelsäulenarchitektur: Biokinetische Mechanismen der physiologischen Schwingungen – Auswirkungen von Haltungsfehlern
- Wirbelsäulen-Belastungen im Alltag und im Sport
- **Muskuläre und fasziale Stabilisierungssysteme der Wirbelsäule** und ihre biomechanischen Wirkmechanismen
- Funktioneller Aufbau der Bandscheiben und der Facettengelenke – physiologische Reizqualitäten, adäquate Trainingsinterventionen
- Sie lernen effektive Trainingstechniken mit dem reinen Körpergewicht, mit Trainings-Hilfsmitteln, mit Kleingeräten und an Maschinen kennen, mit denen Sie eine leistungsgerechte Rumpfmuskulatur sicher auftrainieren.

- Die Funktion der einzelnen **Rektus-Kompartimente** des geraden Bauchmuskels und die **biokinetischen Mechanismen der seitlichen Bauchmuskulatur** werden erläutert und mit differenzierten Übungskonsequenzen beantwortet.
- **Core Stability:** Prinzipien und Studienergebnisse. Das axiale Verspannen der Wirbelsäule ist wichtig, aber nur ein Aspekt. Eine leistungsgerecht physiologische und 3-dimensionale core stability ist etwas völlig anderes. Erleben Sie hierzu das **Differenzierte Core-Training**.
- Das relevante **Training der Bauchmuskulatur**, das wie kein anderes von vorgefassten Meinungen und dogmatischen Sichtweisen durchzogen ist, wird **kritisch analysiert, bewertet und weiterentwickelt**.
- Die **autochthone Rückenmuskulatur** mit ihren **segmentalen und multisegmentalen Wirkungen** wird präzisiert und ihre übungstechnische Umsetzung im Anschluss differenziert erarbeitet.
- Halswirbelsäule: Architektur, Haltungs- und Mobilitätsverbesserung, **Aufbau einer schützenden, leistungsgerechten HWS-Muskulatur**, Alltagstipps, spezifische Trainingsmaßnahmen, Funktionalitätsverbesserung der meist zu schwachen und unterversorgten Systeme
- **Bewegungsstrategien** zur Verbesserung der Wirbelsäulenkoordination, der Haltung, der myofaszialen Züge, der Wirbelgelenk- und ISG-Stabilisierung und der Wirbelsäulen-Tragfähigkeit
- **Kaleidoskop an vielen hochfunktionellen Trainingsübungen** für den gesamten Core-Bereich, die Bauch-, Rückenstreck- und HWS-Muskulatur

Teilnehmer

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten + Sporttherapeuten
- Pilates-Trainer
- Ärzte
- Athletik- und Fitnessstrainer
- Leistungssportler
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule“



Referent

Der Kurs wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert.

Urkunde

Die Teilnahme wird mit einer Urkunde testiert.

Dr. Gottlob
Institut

Dr. Gottlob Institut
Hauptmannsreute 21 b
D – 70192 Stuttgart

Tel: +49 – 711 – 5188 9950

Fax: +49 – 711 – 5188 9948

Mobil: +49 – 172 – 623 5862

E-Mail: info@dr-gottlob-institut.de

Seminarort: Raum Heidelberg / Stuttgart