

Entwicklung stabiler Schulterqualitäten sowie einer mobilen und kompetenten Schultergürteldynamik.

Dieser Master Workshop umfasst die Trainingsstrategien, die Biomechanik und die Anatomie der Schultergelenke, der differenzierten Schulterdynamik, der Rotatorenmanschette, des Schulterblatts mit seiner zentralen Rolle bei der Schultergürtelkinetik, des Bizeps-/Labrum-Komplexes sowie des gesamten Schulter-, Brust- und Rückenbereichs.



Ausbildungsinhalte

- Wir zeigen Ihnen wie die Leistungsfähigkeit und Funktionalität bei Wurf-, Stoß- und Hebebewegungen sowohl im Alltag als auch z.B. beim Tennis, Golf, Klettern, im Wurf- oder Kampfsport erheblich gesteigert werden kann.
- Lernen Sie eine **aktive Haltungskorrektur im Schultergürtel** trainingskonsequent zu bewirken und Fehlbelastungen der Schultergelenke durch ein differenziertes Krafttraining gezielt zu beseitigen.
- Die **zentrale Rolle des Schulterblatts** wird biomechanisch analysiert. Sie lernen die Mobilität zu verbessern und die Scapula-Muskulatur leistungsgerecht aufzutrainieren.
- Aufzeigen **neuester Studienergebnisse** bzgl. der realen **Schulterblattbewegungen** bei aktiven Schulterbewegungen
- **Lokales Stoffwechseltraining** der scapulohumeralen Strukturen
- Aktives Kapseldehnungstraining
- **Vorbereitung des Schultergürtels auf labile, instabile und hochdynamische Belastungsaufgaben. Pathogenese** im Hinblick auf das klassische Beschwerdebild: Die **Impingementproblematik**. Differenzierte Trainingsmaßnahmen mit zeitlich gestuften Trainingsstrategien.
-> Vertiefend und weitere Schulterbeschwerdebilder siehe Kurs „Power-Gelenk-Coach“

- Sie erfahren, wie die **Zentrierung** und **Sicherung** des **Oberarmkopfes** im Schultergelenk verbessert werden kann.
- Entwicklung von **Klimmzug-Kompetenzen**, multidirektionalen Zugfähigkeiten, ein- und beidarmigen Rowing-Techniken, des schultermobilisierenden „Griffe-Ziehens“ etc.
- Funktionsgerechtes Training der Brustmuskulatur für Wurf-, Schlag- und Drückvorgänge sowie der Intercostalwelten zur besseren Rippenfixierung
- **Kaleidoskop an vielen differenzierten Trainingsübungen** für die Rotatorenmanschette, die scapulastellenden Muskelzüge sowie die Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur

Teilnehmer

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten + Sporttherapeuten
- Ärzte
- Athletik- und Fitnesstrainer
- Pilates-Trainer
- 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