

Master Workshop M3 Hüft- / Beinregion und Arme

Der Weg zu leistungsfähigen und belastbaren Extremitäten



Dieser Master Workshop umfasst den Beckenbereich inkl. der Iliosakralgelenke und der Schambeinfuge, die mächtigen Hüft-/Kniegelenke, die Sprunggelenk-/Fußregion, den Arm-/Handbereich sowie die komplexen Bein-/Armschlingen.

Ausbildungsinhalte

- Differenzierte Anatomie, Histologie und Biomechanik der Becken-, Bein- und Armwelt
- **Stabilisationstraining** des **Beckenrings**, der **Iliosakralgelenke** und der **Schambeinfuge** für hochdynamische Anforderungen wie Sprünge, Sprints, Kicks u.a.
- Die hohen **Impact-Anforderungen** an die **Hüftgelenke** werden diskutiert und die Mechanismen zur Reduktion der punktuellen Gewebe-Spitzenbelastungen in Theorie und Praxis vorgestellt.
- Vorbereitung der Knie-/Hüftgelenke für Sportsportarten und anderweitige Situationen mit unvorhersehbaren Lastenleitungsrichtungen
- **Kniebeuge- und Kreuzhebetechniken**
Kraftfluss-Fragen; Biomechanik der beteiligten Gelenke; Myofasziale Schlingen; Stabilisierungsaufgaben.
Von Extreme-Squats über Sprint-Squats, den versch. Front-, Snatch- und Back-Squat Ausführungen, zu den diversen Kreuzhebetechniken wie Dumbbell-Lift, Sumo-Dead Lift, Stiff leg dead lift u.a.

- Relevanz und Entwicklung vollständiger **Knie- und Hüft-Streckkompetenzen**
- Praktischer Zugang zum **Power-Clean** und **Power-Snatch**
- Entwicklung **einbeiniger Kompetenzen** mit allen Krafterzeugungs-, aber auch Kraftableitungsstrategien
- Biomechanisches Prinzip der **Fußarchitektur** – Sie lernen das Dämpfungsvermögen des Fußes muskulär zu verbessern.
- Die Entwicklung des **menschlichen Lauffußes** und die heutigen Fuß-Schwächen bis hin zu Fußfehlstellungen wie Senk-, Platt- und Spreizfuß und Hallux valgus werden aufgezeigt sowie differenzierte Trainingsmaßnahmen durchgeführt.
-> Die Beschwerdebilder der Extremitäten sowie der Hüft- und Schulterregion mit den entsprechenden Trainingsstrategien werden im Kurs „Power-Gelenk-Coach“ behandelt. Dieser Kurs M3 ist neben dem Kurs M2 die Grundlage für den Power-Gelenk-Coach.
- **Arm-/Handsystem**; Wunderwelt Menschliche Hand; Entwicklung von Griffkraft; 3-dimensionale Armqualitäten u.a.
- In der **Praxis** wird eine **Vielzahl an differenzierten Trainingsübungen** für die Becken-, Hüft-, Knie-, Sprunggelenk-, Fuß-, Hand- und Armmuskulatur sowie für die komplexen Bein-/Arm-Schlingen durchgeführt.

Teilnehmer

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten und Sporttherapeuten
- Fitnesstrainer und Athletiktrainer
- Ärzte
- Leistungssportler u.a. der Leichtathletik, der Lauf- und Sprungdisziplinen, des Wintersports
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“



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