

**Der Weg zu belastbaren Extremitäten und leistungsfähigen  
Bewegungskompetenzen**



Dieser Master Workshop umfasst die Trainingsstrategien, die Biomechanik und die Anatomie des Beckenbereichs inkl. der Iliosakralgelenke und der Schambeinfuge, der mächtigen Hüft-/Kniegelenke, der Sprunggelenk-/Fußregion, des Arm-/Handbereichs sowie der 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 Kreuzhebetchniken**  
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 Kreuzhebetchniken 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
- Sporttherapeuten
- Ärzte
- Athletik- und Fitnesstrainer
- Leistungssportler u.a. der Leichtathletik, der Lauf- und Sprungdisziplinen u. 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