

Für den Power-Rücken-Coach sind leistungsfähige und belastbare Wirbelsäulenstrukturen sowie ein dauerhaft beschwerdefreier Rücken kein Mythos sondern trainierbare Realität.

In dieser Fortbildung erfahren Sie die biomechanischen Prinzipien der Wirbelsäulendynamik und lernen die Belastungs- und Stabilisierungsmechanismen der Wirbelsäule kennen.

Neben der Leistungssteigerung des Rumpfes beschäftigen wir uns eingehend mit Ursache und Entstehung von Rückenschmerzen.

Über 80% der Erwachsenen leiden in ihrem Leben mindestens einmal daran – viele mehrfach und manche ihr Leben lang. So sind degenerative Wirbelsäulen-Erkrankungen die häufigste Ursache für vorzeitige Berentung. Neben den pathologischen Gründen diskutieren wir auch die psychosozialen Faktoren und die möglichen mentalen Antworten.

Sie erfahren äußerst effektive Trainingsstrategien, eine Vielzahl an Übungen, Körperwahrnehmungs- und Stoffwechselflips zur Leistungssteigerung, Prävention und Rehabilitation.



Zielsetzung

- Sie erhalten effektive Prophylaxe-Strategien im Hinblick auf spezifische und unspezifische Rückenbeschwerden.
- Sie erhalten differenzierte Trainingsprogramme für eine langzeitorientierte erfolgreiche Beschwerdekorrektur.
- Sie lernen ein individuelles Bewegungs- und Trainingsmanagement für Ihre Teilnehmer zusammenzustellen, durchzuführen und zu bewerten.
- Sie können leistungsfähige Wirbelsäulenstrukturen aufbauen.
- Sie lernen die mechanischen Aspekte bei der Schmerzentstehung kennen und erfahren wirksame Strategien zur Beseitigung derselben.

Ausbildungsinhalte

- Epidemiologie von Rückenschmerzen

- Abgrenzung von spezifischen und unspezifischen Rückenbeschwerden sowie den Red Flags
- Psychosoziale Faktoren bei der **Rückenschmerzbewertung** und –entstehung
- **Biomechanik** und **Pathophysiologie** der Wirbelsäulenstrukturen
- **Verletzungsprophylaxe** und **Leistungssteigerung** für Sportler der **wirbelsäulenbelastenden Sportarten** wie z.B. Golf, Tennis, Wurfdisziplinen oder Kampfsport
- Erläuterung der Schlüsselrolle der **Muskulatur** und der **faszialen Strukturen**
- Biomechanik der **Wirbelsäulen-Stabilisatoren**
- Bandscheibenmechanik – Bandscheibenstruktur – Bandscheibenversorgung – Bandscheibenpathologien
- **Pathogenese spezifischer Beschwerdebilder** wie:
 - Spondylose
 - Spondylolyse und Spondylolisthesis
 - Diskosen wie Anulusfisuren, Protrusion, Prolaps und Sequestrierung
 - Osteoporose
 - M. Scheuermann
 - Spondylarthrose
 - ISG-Syndrom
 - Skoliose
 - M. Bechterew und
 - Spinalkanalstenose
- **Differenzierte Trainingsstrategien** und **Trainingstherapien** bei unspezifischen und bei den obigen spezifischen Rückenbeschwerdebildern
- Optimale Trainingsplanung für **Langzeiterfolge**
- Alltagsrelevante Verhaltenstipps für Rückenpatienten
- Vergleich diverser Rückenkonzepte; Aufbau sowie Pro und Contra der alten und neuen Rückenschule
- **Segmentale Stabilisation**: Untersuchungsergebnisse – **Kritische Betrachtung** der gezogenen Konsequenzen – **Differenzierte Ansatzpunkte**
- **Core Stability – Mythen und Fakten**
- Erhalt bzw. Erlangung einer physiologischen **Wirbelsäulen-Mobilität** bei gleichzeitig **verbesserter Wirbelsäulen-Stabilität**
- Mentales Training
- **Differenziertes Körpertraining**
- Bewertung, Auswahl und Durchführung differenzierter Trainingsübungen gemäß vorliegendem Beschwerdebild

- Umgang mit überschwelligen Widerständen, physiologischen Bewegungsamplituden und koordinativ steigenden Anforderungen
- **Umfangreiche differenzierte Trainingspraxis** mit präziser Vermittlung von Übungstechnik, Übungskorrektur und der jeweiligen didaktischen Hilfsmittel

Teilnehmer

- Personal Trainer
- Physiotherapeuten
- Sport- und Rückentherapeuten
- Mediziner, Orthopäden, Reha-Ärzte
- Professionelle Fitnesstrainer
- Diplom Sportlehrer
- Leistungssportler mit Rückenproblemen



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