



## M1 – WIRBELSÄULE / CORE

### 2-tägiger Lehrgang

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

### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Physio- & Sporttherapeuten
- Ärzte
- Fitness- & Pilates-Trainer
- Athletiktrainer
- Leistungssportler
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule“

### Über den Lehrgang

Dieser Master Lehrgang 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.

### Lehrgangsinhalte

- 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

### **Credits**

Bei Teilnahme an diesem Lehrgang werden vom Schweizer Physiotherapie Verband 13 physioswiss-Fortbildungspunkte zugesprochen.

### **Veranstaltungsort**

Der Lehrgang findet im Raum Stuttgart / Süddeutschland statt.

### **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.