



## M2 - SCHULTERGÜRTELSYSTEM

### 2-tägiger Lehrgang

**Entwicklung stabiler Schulterqualitäten sowie einer mobilen und kompetenten Schultergürteldynamik.**

### Referent

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

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Physio-/ Sporttherapeuten
- Ärzte
- Athletiktrainer
- Fitnesstrainer
- Leistungssportler insbesondere Überkopfsportler
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

### Über den Lehrgang

Dieser Master Lehrgang 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.

### Lehrgangsinhalte

- 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 Lehrgang „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.

### **Credits**

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

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Stuttgart / Süddeutschland statt.

### **Urkunde**

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