



## M3 - HÜFT-/BEINREGION UND ARME

### 2-tägiger Lehrgang

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

#### Referent

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

#### Zielgruppe

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

#### Über den Lehrgang

Dieser Master Lehrgang 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.

#### Lehrgangsinhalte

- 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 Lasteinleitungsrichtungen
- Kniebeuge- und Kreuzhebetekniken  
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 Kreuzhebetekniken 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 Lehrgang „Power-Gelenk-Coach“ behandelt. Dieser Lehrgang M3 ist neben dem Lehrgang 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.

### **Credits**

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

### **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

### **Urkunde**

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