

Functional Training Strategien

Unser Gehirn arbeitet bewegungsorientiert, aktiviert daher immer ganze Muskelketten und keine einzelnen Muskeln. Was passiert z.B., wenn wir Laufen oder Springen? Ultraschalluntersuchungen zeigen, dass es nicht die Wadenmuskulatur ist, die sich immer wieder kontrahiert und die aktive „Hebearbeit“ verrichtet, sondern dass es vor allem die Faszien (Bindegewebe) und die Achillessehne sind, die sich ständig verlängern und verkürzen. Überlastung des myofaszialen Gewebes durch gleichförmige Bewegungen führt zu größeren Rissen in diesen Faszien und somit zu Verklebungen, Verhärtungen und sog. Trigger Punkten. Die Folge davon sind Bewegungseinschränkungen, Gelenkschmerzen, Verspannungen und daraus resultierend eine deutlich erhöhte Verletzungsanfälligkeit, was wiederum zu einer allgemeinen Leistungsminderung bei allen Aktivitäten des täglichen Lebens führt. Alles fühlt sich „irgendwie steif“ an.

Daher kann gesagt werden, dass chronische Verkürzung oder Verhärtung einer Muskel-Faszien-Kette zu Ausgleichs- oder Korrekturspannung in anderen Ketten führt, was häufig die Ursache vieler Beschwerden **an anderer Stelle** am Bewegungsapparat sein kann. (z.B. Instabilität der Hüfte links ⇔ eingeschränkte Schulterbewegung rechts). Das Wunderbare an unserem Körper ist aber, dass sich dieser Prozess umkehren lässt und wir durch gezielte Arbeit an diesen Ketten wieder **geschmeidiger und flexibler** werden können.

Im Seminar „**Functional Training Strategien**“ werden Ihnen Techniken und Werkzeuge vorgestellt, wie Sie Ihre „Flexibility-Highways“ gezielt ansprechen und trainieren können. Einerseits als Warm-Up und Flexibilitätstraining, andererseits aber auch gezieltes Faszientraining, um die gewonnene Erweiterung des Bewegungsradius zu konsolidieren.

Inhalte und Lernziele des Tageskurses

- ☺ Vertiefung Anatomischer und Biomechanischer Grundkenntnisse
- ☺ Die 6 Flexibility-Highways (Faszienketten) in Relation zu Bewegungen auf 3 Ebenen
- ☺ Die klassischen Schlüsselregionen der Biomechanik beim menschlichen Körper
- ☺ Typische Kompensationsmuster des täglichen Lebens
- ☺ Statisches und Dynamisches Screening von Körperhaltung und Bewegungen
- ☺ Erkennen der Verbesserung der Propriozeption, Gewebequalität, Balance, Bewegungsradius und Körperhaltung u.a. durch biomechanische Tests

Dieses Seminar besteht vor allem aus **praktischer Anwendung**, damit Sie nicht nur theoretisch, sondern aus eigener Erfahrung **wissen** und nicht nur **glauben** müssen.

Kursgebühr

Kosten des FTS Seminars: **249,- EURO** (Dauer: 09:00 – ca. 17:00 Uhr).
Hierin enthalten ist ein deutsches Handbuch (farbig) und Pausen-Snacks (Essen und Getränke).
Während des Kurses stehen Ihnen verschiedene Massage-Tools zur Verfügung.

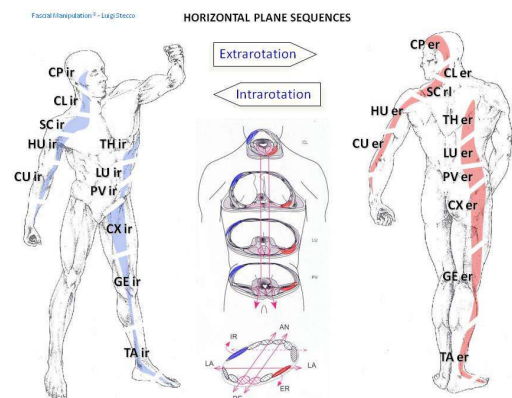
Weitere Informationen und Anmeldung unter

Naturheilpraxis für Synergistische Medizin
Detlef Pöhlmann - Heilpraktiker
Marktstrasse 21
36037 Fulda
Tel: 0661 / 3801886

info@heilpraktiker-poehlmann.de

<http://www.heilpraktiker-poehlmann.de>

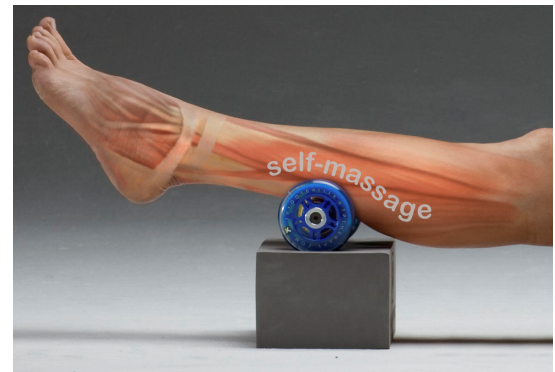
(Stand 11/2011)



Functional Training Strategien

Teil 1 - Myo-Fazialer Release oder Tiefengewebsmassage

Jeder Knochen ist von Faszien und Muskeln umgeben und jedes Gelenk wird von Muskeln über Faszien und Sehnen unterstützt und gesteuert. Krafttraining, Stretching, ausreichende Zufuhr von Wasser und Elektrolyten sowie **insbesondere Tiefenmassage** bilden die Basis, um unsere Muskel-Faszien-Funktionen optimal zu erhalten. Da die biomechanische Kettenreaktion i.d.R. an den Füßen beginnt und sich über die Oberschenkel, den unteren Rücken bis hoch zu den Schultern zieht, sollte diese Reihenfolge bei jeder Form einer ganzheitlichen Behandlung beachtet werden.



Mit Hilfe von Selbst-Massagetools, wie z.B. Trigger Point Performance Therapie Tools, Black Roll, Pilatesrolle, „The Stick“ etc. können Sie eigenständig Ihr myo-fasziales Gewebe auf nicht-invasive Weise bis in die Tiefe massieren und hierdurch einen sog. RESET der Faszien und Muskelspindeln auslösen und die Reperation und Gewebereparatur vertiefen.

Während einer solchen Behandlung werden neurologische Pfade geöffnet, die wiederum eine exaktere und verbesserte muskuläre Ansteuerung erlauben. Der Flüssigkeitsaustausch von extra-zellulär nach intra-zellulär während dieser Tiefenmassage verleiht den Faszien und Muskeln ihre von der Natur aus vorgesehene **Geschmeidigkeit** zurück.

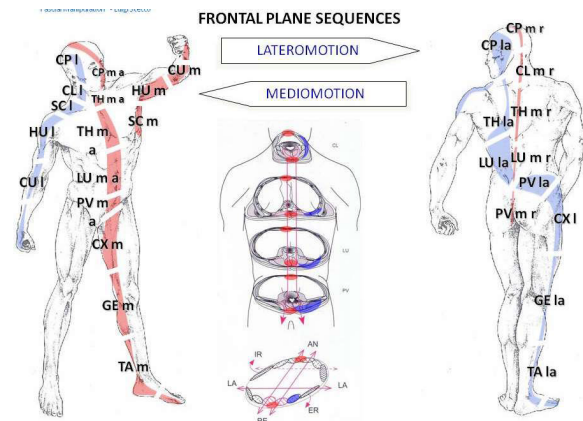
Teil 2 - Myo-Fasziale Ketten oder Flexibility-Highways (n. C. Wolf)

Von Chuck Wolf wurden die 6 Flexibility-Highways gemäß ihrer Anordnung definiert:

- anteriore- und posteriore Kette
- laterale Kette
- anteriorer- und posterior X-Faktor
- Turn-Pike

Erfolgreiche Weltklasse Trainer wie z.B. Michael Boyle haben Ihre Trainingsprogramme inzwischen nach folgenden Prinzipien konzipiert

- Myo-fasziale Massage gefolgt von
- (statische) Stretching-Übungen
- und anschließend dynamische Bewegungsübungen als Warm-Up vor dem eigentlichen Work-Out.



In speziellen Bewegungsübungen, welche Punkt 2 und 3 zusammenfassen, wird in sehr einfacher und effektiver Art und Weise die Propriozeption (Eigen-Wahrnehmung) und Flexibilität des Körpers dynamisch gesteigert. Es werden alle 3 Bewegungsebenen (Sagittal – Frontal – Transversal) angesprochen. Die „Highways“ werden geschmeidiger, Links-Rechts-Asymmetrien werden ausgeglichen, Ihre Balance und Ihr Bewegungsradius erweitern sich und Sie sind nun auf die kommenden Bewegungen vorbereitet und dadurch weniger verletzungsanfällig.

Typische Beschwerdebilder faszialer Mangelfunktionen

Fußbeschwerden z.B. Fersensporn, Achillessehnenbeschwerden, IT-Band-Syndrom, Hüftbeschwerden, Rückenbeschwerden, Schulter-Arm-Syndrom, Nackenschmerzen, Links-Rechts-Asymmetrien u.a.m.

Functional Training Strategien

Naturheilpraxis für Synergistische Medizin

Detlef Pöhlmann

Marktstrasse 21

36037 Fulda

Kursanmeldung

Oder Online unter:

http://www.heilpraktiker-poehlmann.de/kontakt/index.php?betreff=Anmeldung_FTS

Name:.....

Vorname:.....

Strasse:.....

Plz:.....

Stadt:.....

Telefon:.....

e-mail:.....

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Functional Training Strategien Seminar

am mit Person / Personen an.

Die Kursgebühr in Höhe von 249.- Euro werde ich vorab überweisen /
am Kurstag in Bar bezahlen.

Mir ist bekannt, dass eine Absage des Kurses innerhalb 7 Tagen vor Kursbeginn in
Höhe von 60.- pro Person berechnet wird.

.....
(Ort – Datum und Unterschrift)

Bankverbindung: Sparkasse Fulda Konto: 36 782 BLZ: 530 501 80

Functional Training Strategien – Naturheilpraxis Detlef Pöhlmann – Fulda