

mvd fitness – Interne Fortbildung

Thema:

Weiterlaufende Bewegungen und Ausweichbewegungen erkennen und korrigieren.

Datum: 15.06.2021
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Referentin: Andreas Wendel
Dipl. Physiotherapeut (FH)
Staatl. anerkannter Lehrer der Physiotherapie
Stellvertretende Schulleitung PT Akademie – Schule für Physiotherapie
an der BG Klinik Ludwigshafen
Trainer C – Gesundheitssport
Langjähriger Trainer bei mvd fitness / Wirbelsäulen-Fitness

Eine weiterlaufende Bewegung folgt meistens dem Weg des geringsten Widerstandes. Wenn in einem Gelenk die Beweglichkeit eingeschränkt ist, setzen weiterlaufende Bewegungen in benachbarten Gelenken zu früh ein. Eine gute Funktion des Kontrollsystems zeigt eine ökonomische weiterlaufende Bewegung. Eine reduzierte neuromuskuläre Kontrolle zeigt sich in einer schlechten Bewegungsqualität.

Bewegungseinschränkungen, Schmerzen, Funktionsstörungen und eine veränderte Körperwahrnehmung können dazu führen, dass eine ungewollte weiterlaufende Bewegung, also eine Ausweichbewegung, einsetzt und benachbarte Körperabschnitte überbelastet/fehlbelastet werden.

Daher erleichtert der geübte Umgang mit der Bewegungsanalyse das Erkennen von Ausweichbewegungen und die Instruktion/Anleitung von ökonomischen Bewegungsmustern im Training.

Bei diesem Workshop beschäftigen wir uns mit:

Grundlagen (Theorie und Praxis)

- Achsen und Ebenen
- Körperabschnitte, Gelenke und Bewegungstoleranzen
- Weiterlaufende Bewegung
- Ausweichbewegung
- Erkennen der Ausweichbewegung
- Erkennen der Weiterlaufenden Bewegung
- Korrektur