

ZVK Kongress - Themen

„Brennpunkt Wirbelsäule“

„Fuß und Knie: Schlüsselgelenke für den aufrechten Gang“

AIREX® BeBalanced!® Functional Training

Andrea Neugebauer / Frank Thömmes

Zielgruppen:

Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Personaltrainer

Lernziele: Funktionelle Übungen zur Gelenkstabilisation von Sprung- und Kniegelenken auf dem AIREX® Balance-pad Elite/XLARGE

Zeiteffizientes Training und schnelle Ergebnisse sind die Forderungen an moderne Präventions-, Trainings- und Therapiekonzepte. Dabei dient das Training von Ganzkörperbewegungen in funktionellen Muskelketten als optimale Basis für multidimensionale Beanspruchungen des Körpers in Alltag und Freizeit. Eine besonders wichtige Rolle dabei spielt die sensomotorische Herausforderung, die sich dem Körper des Trainierenden oder Patienten stellt. Besonders bei der Stabilisierung von Knie- und Sprunggelenk ist die sensomotorische Leistungsfähigkeit des Körpers gefragt, um sicher und angemessen auf die Belastungen des aufrechten Ganges zu reagieren. Das AIREX® BeBalanced!® Konzept zeigt dazu, wie vielseitig sich der Einsatz des Balance-pads im sensomotorischen Training gestalten lässt und vermittelt detailliertes Wissen zu Propriozeption, Sensomotorik und Koordination und deren Funktion bei der Bewegungssteuerung. Der Praxisteil enthält einzelne Übungsmodule aus der Fortbildung, die je nach Zielgruppe, Leistungsstand und Trainingsziel effektive und interessante Übungen beinhaltet.