

## **Funktionelles Beweglichkeitstraining - Was sagt die Wissenschaft?**

1tägig

Webseminar

Beweglich werden:

Was ist möglich? Welche Übungen sind wann sinnvoll? Welches Ziel verlangt welche Methode?

Der Bereich des Beweglichkeitstrainings wurde in den vergangenen 10 Jahren kontrovers diskutiert. Dabei kam es nicht selten zu einer Verunsicherung, da einige Methoden seitens der Wissenschaft diskreditiert werden. Häufig widersprechen sich Studien oder werden von Experten in die ein oder andere Richtung polarisiert.

In diesem Webseminar lernst Du die Grundlagen rund um das Thema Beweglichkeit und Mobilität kennen. Dabei werden zum einen theoretische Hintergründe zur Funktionsweise des menschlichen Körpers und zum anderen die differenzierte Anwendung verschiedener Beweglichkeitsübungen in der Praxis gelehrt. Denn nicht jeder Sportler oder Patient verfolgt die gleichen Ziele. Du lernst den aktuellen Forschungsstand zum Dehnen und Faszientraining kennen sowie Techniken und Ausführungsmöglichkeiten im Kontext verschiedener Zielsetzungen. Dabei wird jede Technik und Übung hinsichtlich der gesundheitlicher Aspekte und Sinnhaftigkeit kritisch betrachtet.

Vertiefend geht es an die praktische Anwendung verschiedener Methoden. Movement-Preps sind genauso Bestandteil wie die Durchführung verschiedener passiver Dehnmethode und die effektive Anwendung der propriozeptiven neuromuskulären Fazilitation – PNF. Dabei wirst Du das ProXility-Konzept kennenlernen, anwenden und verstehen. Der Begriff setzt sich einerseits aus „Pro“ für Propriozeption und andererseits aus „Xility“ für Flexibility (engl. Flexibilität/Beweglichkeit) zusammen.

„Pro“ steht für die Grundlage des Konzepts, welches auf den hocheffektiven Techniken der „Propriozeptiven neuromuskulären Fazilitation“ (PNF) aufgebaut ist. Dabei werden Dehnungen durch verschiedene Methoden des Anspannens und Entspannens effektiviert. Gleichzeitig verbessert sich das Zusammenspiel von Agonisten und Antagonisten und die kinästhetische Körperwahrnehmung wird optimiert. Sie entwickeln dadurch eine feinere Ansteuerungsfähigkeit der Muskulatur, wodurch Muskel bei Bewegungen einfacher angespannt und entspannt werden können.

Flexibility steht für den Sammelbegriff der Beweglichkeit per se und beinhaltet die Entwicklung der aktiven und passiven sowie statischen und dynamischen Beweglichkeit in verschiedenen Dimensionen. So werden Dehnungen und PNF-Muster ganz gezielt durch Rotationen im Körper verstärkt, wodurch die Beweglichkeit komplex und funktionell in vielen verschiedenen Gelenkstellungen entwickelt wird.

Inhalte

### 1. Intro / Einstieg

- a. Vorstellung meiner Person und meines Forschungsschwerpunktes
- b. Historie des Beweglichkeitstrainings – Ein kurzer Abriss über die letzten 50 Jahre
- c. Kontroverse Veröffentlichungen und Unsicherheit in der Anwendung

### 2. Grundlagen der Beweglichkeit

- a. Was bestimmt unsere Beweglichkeit und von welchen Faktoren ist sie abhängig
- b. Genetische und physiologische Faktoren
- c. Gliederung der Beweglichkeit und davon abgeleitete Dehnmethode

### 3. Überblick über wissenschaftliche Studien

- a. Kurzfristige Wirkungen verschiedener Dehnmethode
  - i. Auswirkungen auf Schnelligkeit und Kraft
  - ii. Verbesserung der Bewegungsreichweite
  - iii. Muskelkater- und Verletzungsprophylaxe
- b. Langfristige und chronisch/permanente Auswirkungen
  - i. Auswirkungen auf Schnelligkeit und Kraft
  - ii. Ganzheitliche Beweglichkeit

- iii. Muskelkater- und Verletzungsprophylaxe
- c. Ritual und mentale Wirkungen

#### 4. Welche Methode für welche Zielsetzung?

- a. Aufwärmen vor dem Freizeitsport/Leistungssport  
(Praktische Beispiele und Übungen - Ganzkörper-Übungsprogramm)
- b. Dehnen nach dem Muskeltraining/Ausdauertraining  
(Praktische Beispiele und Übungen - Exemplarische Übungen Oberkörper)
- c. Isoliertes Beweglichkeitstraining  
(Praktische Beispiele und Übungen - Exemplarische Übungskombination für die Beine und Rumpf)
- d. Langfristige und ganzheitliche Entwicklung  
Ganzheitliches Beweglichkeitskonzept: ProXility

#### 5. Praktische Tipps

- a. Wie häufig soll ich pro Woche Dehnen oder Beweglichkeitstraining durchführen?
- b. Wie intensiv darf der Schmerz beim Dehnen sein?
- c. Wie lange sollte ich eine Position halten?
- d. Soll ich vor oder nach dem Sport dehnen?
- e. Reicht eine Faszienrolle aus?
- f. Kann ich durch Dehnen die Regeneration beschleunigen?
- g. Macht mich dehnen vor dem Sport langsam?
- h. Wie ist Yoga, Mobility-Training oder Movement-Preps einzuordnen?

#### 6. Zusammenfassung und Ausblick

### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Funktionelles Beweglichkeitstraining und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Anmerkung

Informationen zum Webseminar

Anhand des gesendeten Skriptes arbeiten Sie sich durch die theoretischen Inhalte, zahlreiche Erklärvideos ergänzen das Skript.

Sollten Fragen offen bleiben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung. Die Kapitel können dabei beliebig oft angeschaut werden.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat für das Webseminar: € 185,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 675,- zzgl. MwSt. )

### Presenter



Dr. Daniel Gärtner

## Termin(e)

### in Online als Webinar

FUBE-Online **Funktionelles Beweglichkeitstraining - was sagt die Wissenschaft**  
18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

FUBE-Online+GFS-Online **Paket: Funktionelle Beweglichkeit als Webseminar + S-Lizenz als Webseminar**  
18.01.-18.01.2038 in ONLINE / ONLINE