

Funktionelle Anatomie (Modul 1 und 2)

Die Kenntnis der funktionellen Anatomie bildet die Grundlage, um Bewegungen qualitativ korrekt ausführen zu können. Dieses Wissen bildet den Grundstein für die Anleitung eines gezielten Muskeltrainings. Denn viele Menschen trainieren in Fitnesscenter an Kraftstationen die eine mehr oder weniger eindimensionale Bewegung erlauben, ohne die funktionelle Einheit und die Arbeit der Muskelschlingen zu berücksichtigen. Ziel sollte immer das Zusammenspiel von Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit sein.

Kursinhalt

- Grundlagen der funktionellen Anatomie
- Aufbau und Funktion der Muskelschlingen
- Der Körper im Alltag, Training oder Sport: Stabilität, Kraft und Beweglichkeit
- Ausgewählte Muskeln und ihre Funktionen
- Tief liegende Muskeln und ihre primäre Aufgabe der Stabilisation (Stabilisatoren)
- Oberflächliche Muskeln und ihre primäre Aufgabe der Bewegungsausführung (Beweger)
- Bewegungslehre der verschiedenen Muskeln in Theorie und Praxis

Kursziel

Modul 1

Die Teilnehmenden

- können die Haltungsansteuerung des Rumpfbereiches (Wirbelsäule) instruieren
- kennen die Funktionalität der oberflächlichen Muskulatur des Rumpfes und der unteren- und oberen Extremitäten
- stellen mit sechs Übungen ein funktionelles Basis-Kraft- und Beweglichkeitstraining ohne Hilfsmittel zusammen

Modul 2

Die Teilnehmenden

- können ein rückenorientiertes Stabilitäts-, Kraft und Beweglichkeitstraining erstellen
- führen eine Wirbelsäulenanalyse mit der M360 durch und interpretieren diese

Dozent

Martin Hunziker
Lehrer für Gesundheit
und Sportrehabilitation

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden pro Modul
max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit Grundwissen
der Anatomie

📅 **Modul 1:** Do, 11.02. | Do, 30.09.2021

📅 **Modul 2:** Do, 04.03. | Do, 14.10.2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Trainingskleider

! Mitbringen: eigenes Material wie z. B. Therabänder, Kurzhanteln oder ähnliche kleine mobile Trainingsmaterialien

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn

Modul 1 | 11. Februar | 30. September 2021

Funktionelle Anatomie – Grundkurs

- Funktion und Haltungsansteuerung des M. transversus abdominis und des Beckenbodens in Theorie und Praxis
- Optische und taktile Haltungskontrolle
- Bewegungslehre der Muskulatur der unteren und oberen Extremitäten in Theorie und Praxis
- Bewegungslehre von Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur in Theorie und Praxis



Modul 2 | 04. März | 14. Oktober 2021

Funktionelle Anatomie – Aufbaukurs

- Schliesst an die Grundkenntnissen des Modul 1 an
- Stabilisation der Wirbelsäule und deren Beweglichkeit
- Die M360 als ein Analysetool mit dem die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule ermittelt wird
- M360 im Einsatz: Vergleichswerte vor und nach Stabilitätsübungen der Wirbelsäule (in Stabilität und Beweglichkeit)

