

Core Stability – Der Beckenboden In der Rumpfstabilisation



Inhalt

Die Rumpfstabilität (Core Stability) ist die Grundlage eines gesunden und starken Rückens - wie auch eines gesunden und starken Beckenbodens. Kommen diese stabilisierenden Strukturen aus dem Lot, kann es zu einer Dysbalance und Schmerzen im Becken oder Rücken kommen. Wir zeigen auf, welche Rolle der Beckenboden bei der Rumpfstabilität hat und wie ein methodischer Trainingsaufbau der segmentalen und globalen Stabilisierung. Mit praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe erfahren wir den Beckenboden bei Bauchmuskelübungen und auf instabilen Unterstützungsflächen.

Ziele

Die theoretischen Hintergründe werden erlernt. Zudem sammeln Sie eine grosse Anzahl praktischer Übungen zur Aktivierung und Kräftigung des Körperzentrums mit Einbezug der tiefen Stabilisatoren.

Voraussetzung

Grundkenntnisse in Beckenbodentraining

Netto-Dauer

6.5 Stunden



Pflichtseminar für die Weiterbildung zur/m zert. Beckenboden-Trainer/-in