



MEDIZINISCHE KRÄFTIGUNG IN THERAPIE UND PRÄVENTION

Sie erhalten mehr als 1050 DIN A4 Seiten!, auf jeder finden Sie eine effiziente Kraftübung. Photos illustrieren die Ausgangs- und Endstellung. Die zu verhindernden Kompensationsbewegungen sind dargestellt und es wird erklärt was beim Auftreten von Schmerzen zu tun ist. Sie können die Blätter kopieren und Ihren Patienten abgeben.

Es werden verschiedene Möglichkeiten effizienter Kräftigung aufgezeigt (mit und ohne Fitnessmaschinen, mit elastischen Bändern, kleinen Hanteln, Gewichtswesten und -manschetten etc.). Wir besprechen eine Vielzahl von Krankheitsbildern und Verletzungen und erläutern die Probleme und Lösungen. Wann darf man, wie kräftigen, mit welchen Intensitäten, in welchen Winkeln, mit welcher Art der Muskelkontraktion? Einfache Tests zeigen Ihnen den Gelenks- und Muskelzustand auf. Sie ziehen die richtigen Schlüsse und können ein angepasstes Krafttraining durchführen. Wie soll eine Übung die schmerzt abgeändert werden? Wie soll der Muskel eines geschwollenen Gelenkes gekräftigt werden?

Die gefilmten Übungen werden direkt an die Wand projiziert, damit wir möglichst viele Übungen zusammen ansehen und besprechen können.

Zusätzlich erhalten Sie den Kurs-DVD.

Die Themen: Sie erhalten mehr als 280 Kräftigungsprogramme nach Diagnose gegliedert wie z.B. Rückenschmerzen verschiedener Ursachen, Lumbale Diskushernie, Scheuermann, Bechterew, Häufig auftretende Halskehre, Muskelzerrungen verschiedenster Lokalisation, Patellarsyndrom, Schulterluxation, Bänderrisse am Knie, Gonarthrose, Hüftarthrose, Periarthritis der Schulter, Kräftigung nach verschiedenen Frakturen, etc.



INKLUSIVE



SIE ERHALTEN UEBER 500 A4 SEITEN MIT UEBUNGEN OHNE MASCHINEN UND LANHGHANTEL

SIE ERHALTEN UEBER 500 A4 SEITEN MIT UEBUNGEN MIT MASCHINEN UND LANHGHANTEL

SCHULTERINNENROTATION LINKS



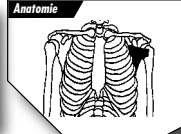
Schulterinnenrotatoren links, mit Gummiband, in Endstellung

Stretching Antagonist vorher 1 Min.

Quick-Stretching Agonist nachher 10 Sek.



Kein Stretching bei Schulterluxation



Ausgangsstellung



Linker Arm auf dem Rücken, Ellbogen 90° gebeugt, linke Hand hält das Gummiband

Gummiband auf Höhe der Turfalle befestigen

Ausfallschritt, linker Fuss vorne

Empfohlen bei:

- Periarthritis der Schulter
- Schulterinstabilität
- Schulterluxation
- Schulterarthrose
- Oberarmfrakturen verheilt

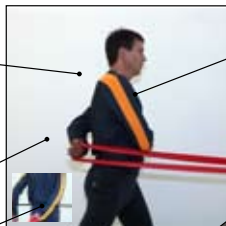
Nicht zu empfehlen bei:

- Starke Entzündung der Subscapularissehne

Wenn Schmerzen auftreten:

- Gummiband weniger spannen und Wiederholungszahl erhöhen
- Übung sein lassen

Übungsablauf



Oberkörper bleibt gerade

Schultergürtel nach unten drücken

Linken Arm vom Rücken abheben, Ellbogen bleibt 90° gebeugt

Nicht den Ellbogen strecken

Tests

Dosierung

v

010/min.
020/min.
060/min.
120/min.

© copyright 2005 by Daniel Griesser, CH - 1009 Pully, www.MIKURSE.com

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: So 18.04.2010

So 05.12.2010

(Beide Kurse sind identisch)

Preis: CHF 365.- Inbegriffen: Kurs, Material, Kursunterlagen, Zertifikat, DVD, Saalmiete.

Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE