



## MEDI-STRETCH-CONCEPT®

### 1. MEDI-STRETCH-TEST®

Der/die Kursteilnehmer/in lernt mit einfachen Hilfsmitteln eine präzise Muskellängenmessung von über 35 Muskeln durchzuführen. Dabei wird gemessen, ob der Muskel die optimale Länge hat, ob er leicht verkürzt, verkürzt, stark verkürzt oder sehr stark verkürzt ist. Es kann aber auch leicht zu lang, zu lang, sehr lang oder sehr sehr lang sein. Eine optimale Muskellänge ist wichtig, damit der Bewegungsapparat gesund und funktionstüchtig bleibt bzw. wird. Dabei gibt es nicht nur eine optimale Muskelflexibilität um gesund zu bleiben, sondern auch eine optimale Muskelflexibilität für jede Sportart und Disziplin. Wenn ein Muskel zu kurz ist, können verschiedene Probleme am Bewegungsapparat auftreten und zu Schmerzen und Leistungsverminderung führen. Ist ein Muskel zu lang oder zu flexibel, dann hat er weniger Muskeltonus, weniger Kraft und Explosivität. Die Gelenke werden dadurch weniger gut stabilisiert, was auch wieder Beschwerden hervorrufen kann.

### 2. MUSKELDEHNUEBUNGEN

Im zweiten Teil des Kurses wird praktisch alles über das Dehnen von Muskeln präsentiert und diskutiert. Wie wird gestretcht? Welches ist allgemein eine gute Stretchingstellung? Welches ist die ideale Stellung für eine bestimmte Person, eine/n Patienten/in oder Sportler/in? Die Vor- und Nachteile der verschiedenen Dehntechniken. Das Dehnen bei strukturell verkürzten Muskeln als Flexibilitätstraining. Wie, wenn überhaupt und welche Muskeln soll man vor einem Wettkampf dehnen? Wie und wie lange danach soll nach dem Wettkampf gedehnt werden? Wie kann man sich von einem/er Partner/in dehnen lassen? Wann wird nicht gedehnt? Wie wird bei verschiedenen Beschwerdebildern gedehnt? Es werden auch Übungen zur Selbstmobilisation hypomobiler Gelenke gezeigt.

Sie erhalten über 200 DIN A4 Seiten mit Muskeldehnübungen und Gelenksmobilisationen. Auf jeder finden Sie eine effiziente Stretchingübung. Photos illustrieren die Ausgangs- und Endstellung. Sie können die Blätter kopieren und Ihren Patienten und Kunden abgeben. Sie erhalten die Kurs DVD auf welcher der Medi-Stretch-Test und die Übungen gezeigt werden.



INKLUSIVE



SIE ERHALTEN ÜBER 200 A4 SEITEN MIT MUSKELDEHN- UND GELENKSMOBILISATIONSBEBUNGEN



## ISCHIOKRURALE MUSKELGRUPPE, STBA

Statisches Stretching der linken ischiokruralen Muskelgruppe, mit Band auf dem Rücken liegend

### Vorbereitungen



Bandbefestigung



Bandbefestigung

### Anatomie



### Nicht zu empfehlen bei:

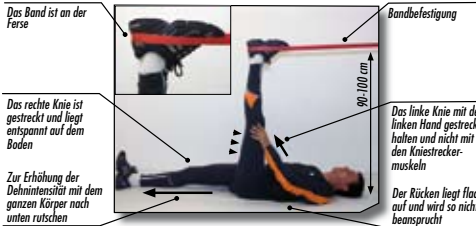
- Akute Ischiasschmerzen
- Akute Muskelzerrung
- Knierecurvatum

### Wenn Schmerzen auftreten:

#### Im Bein:

- Wenn Sie Ischiasschmerzen im Bein haben, beginnen Sie vorsichtig, bis Sie eine leichte Spannung wahrnehmen.

### Dehnstellung



### Zur Erhöhung der Intensität:

1. Das linke Knie biegen
2. Mit dem ganzen Körper von der Bandbefestigung wegrücken
3. Stärker mit der Hand drücken

### Falsche Position



### Dosierung

Intensität	Dauer	
	Rechts	Links
Langsam ziehen, bis eine große Spannung verbunden mit leichtem Schmerz spürbar wird	x 60 Sek. täglich während Monaten	x 60 Sek. täglich während Monaten
	Danach einmal alle 14 Tage zur Stabilisierung	

© copyright 2008 by Daniel Griesser, 1009 Pully, www.medi-akademiegbh.ch

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: Sa 01.05.2010

(Beide Kurse sind identisch) So 03.10.2010

Preis: CHF 350.- Inbegriffen: Kurs, Material, 200 A4 Seiten mit Uebungen, Kursunterlagen, Zertifikat, Saalmiete. Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee und CHF 140.-- für Plurimeter (genaues Messgerät, fakultativ)



INKLUSIVE