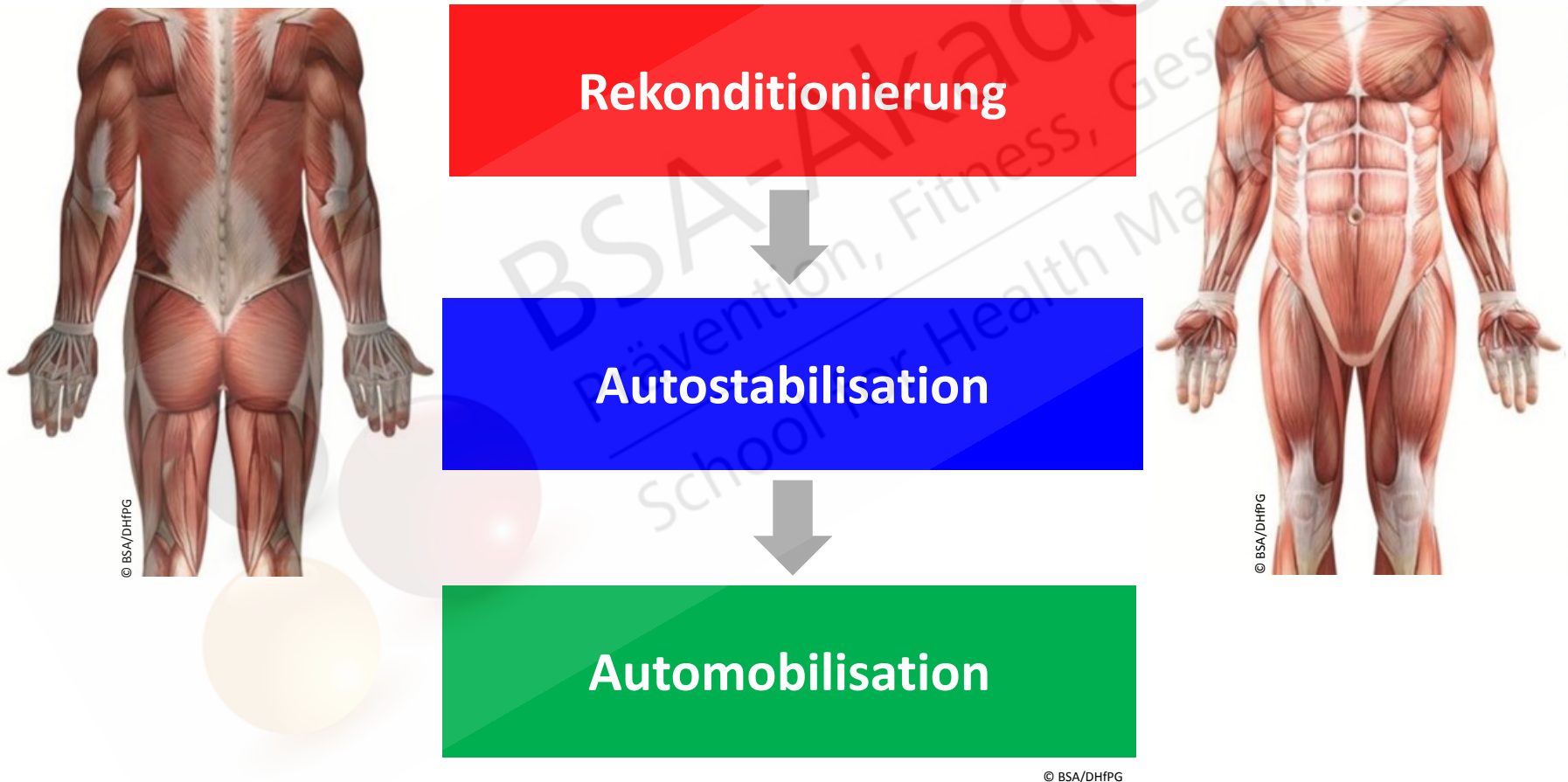


Methodik

Phasenmodell des präventiven Rückentrainings:



Methodik

1. Phase: Rekonditionierung

- Identifikation dekonditionierter Rumpfmuskeln
 - gezielte Rekonditionierung insuffizienter Rumpfmuskeln
 - Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- ➔ Möglichst isolierte Beanspruchung defizitärer Rumpfmuskeln



Methodik

2. Phase: Autostabilisation

- Autostabilisationstraining = Trainingsmaßnahmen, bei denen die Haltemuskulatur der Wirbelsäule ohne Fixierung, also frei und autonom stabilisierend, arbeiten muss
- Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag, Beruf und ggf. Sport
- Aufbau von Schutzfaktoren
- Beanspruchung funktioneller Muskelketten bzw. Muskelschlingen durch komplexe Bewegungsmuster

➔ dorsale Muskelkette

➔ ventrale Muskelkette

➔ laterale Muskelkette



Methodik

3. Phase: Automobilisation

- Automobilisationstraining = Trainingsmaßnahmen zum Erhalt einer funktionellen Gelenkbeweglichkeit bzw. zur Verbesserung einer eingeschränkten Beweglichkeit
- Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität bei komplexen Bewegungsabläufen
- Verbesserung der funktionellen Leistungsfähigkeit
 - ➔ Autostabilisationsübungen mit dynamischen Komponenten
 - ➔ Insbesondere Rumpfstabilisation kombiniert mit dynamischer Rumpfrotation

