

## 132. – Workshoptitel Korrigierende Übungen zur Verbesserung der Funktionalität

Referent/in: Silvester Neidhardt

Nur mit Bewegung laufen alle muskulären und vaskulären Systeme auf Hochtouren und versorgen Organe, Gelenke und vor allem das Gehirn mit Nähr- und Sauerstoff – die Grundvoraussetzung für körperliche Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit!

Wer jedoch viel am Schreibtisch arbeitet, bleibt somit stundenlang in einer starren Sitzposition – mit Folgen wie Verspannungen, Dysbalancen, einseitiger Belastung von Gelenken bis hin zu chronischen Leiden und Stoffwechselerkrankungen.

Diesen Auswirkungen entgegenzuwirken, bedarf es bestimmter Übungen und Techniken, um die funktionelle Basis wieder herstellen zu können.

Funktionelle Anamnese deiner Körperfunktionalität und Bewegungsqualität vorab, um ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Gelenke, Muskeln und Sehnen bei bestimmten Bewegungen eingerostet sind oder nicht. Erst mit diesen Ergebnissen kannst du deine korrigierenden Übungen ausrichten.

1. Korrigierende Übungen für die Sprunggelenke
2. Korrigierende Übungen für die Hüft- Innen- und Außenrotation
3. Korrigierende Übungen für die Schulter- Innen- und Außenrotation
4. Korrigierende Übungen für die Wirbelsäule und Hüfte
5. Korrigierende Übungen für die Gesäßmuskulatur

### Skriptempfehlung:

Broschüren: Functional Training im Verein

- Test & Ausgangslage
- Ausgleichstraining – Korrigierende Übungen