



“Funktionelle Atmungsmuster”
9. Internationaler Sport-Kongress
2.-4. November 2018
Hamburg



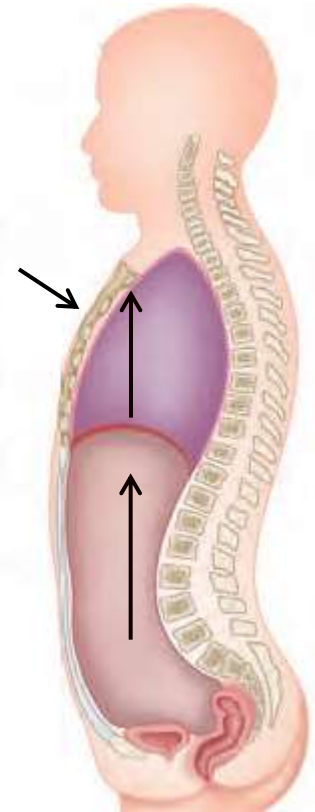
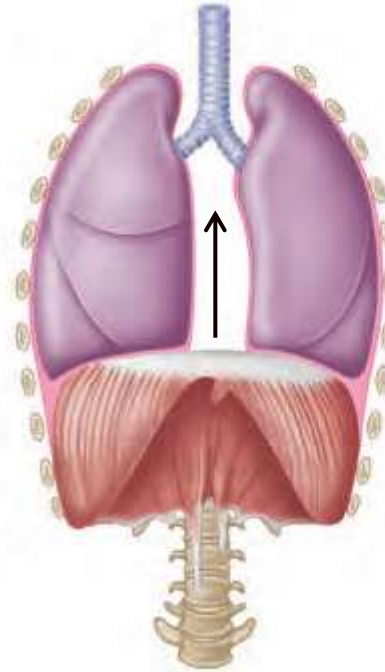
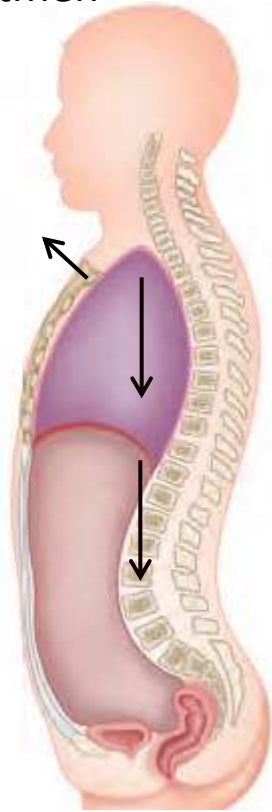
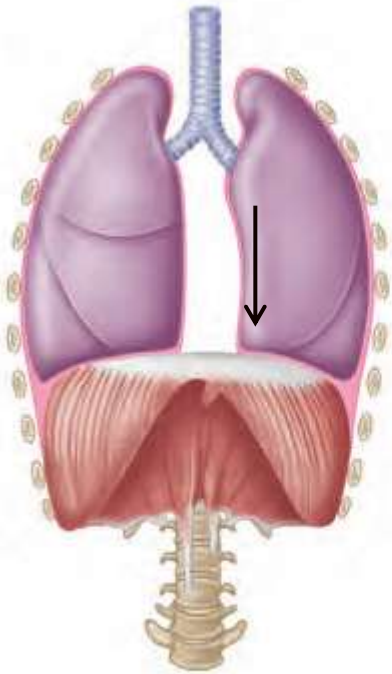
Respiration

- Respiration ist die einfachste und gleichzeitig wichtigste Funktion des neuromuskulären Systems (unwillkürlich und willkürlich).
- Inkorrekte Atmungstechnik führt früher oder später u.a. zur Kompensation von aufrechter Haltung und einwandfreier Bewegungsausführung und dadurch zu Beschwerden/Verletzungen am Bewegungsapparat.
- Das korrekte Zusammenspiel zwischen Zwerchfell, Beckenboden und des gesamten Bauchgürtels garantiert eine funktionelle Respirationstechnik und eine aufrechte Haltung, sowie optimale Stabilisation im Rumpf.

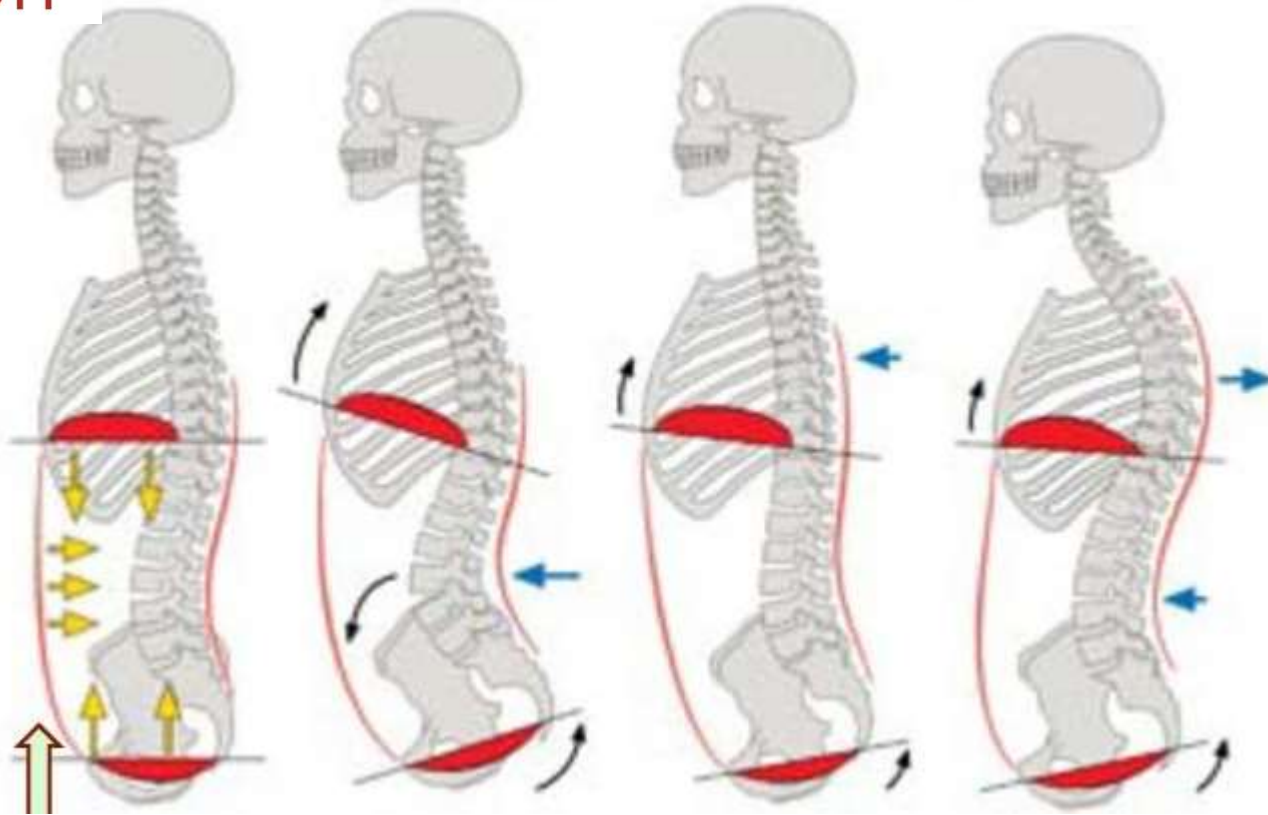
Respiration

Einatmen

Ausatmen



Respiration und aufrechte Haltung



Optimale Respirationstechnik



STABILITÄT

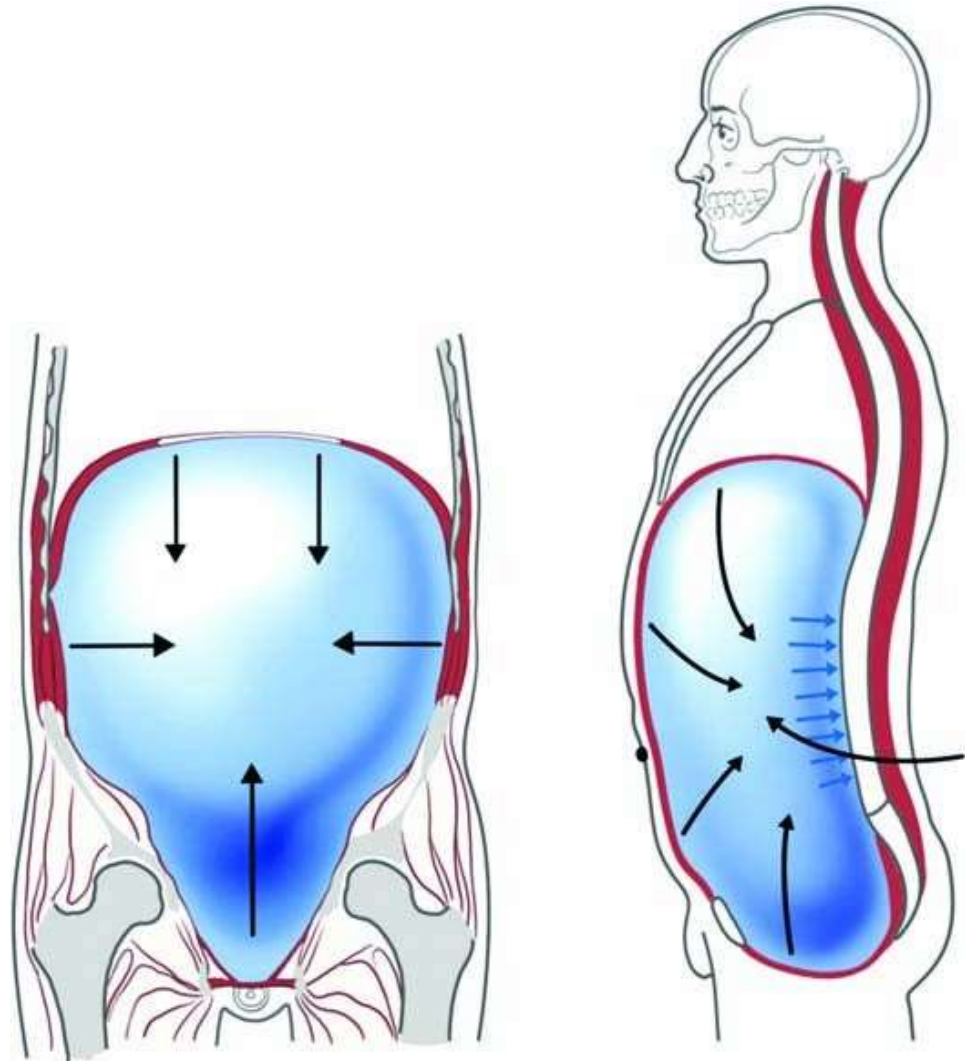
Fähigkeit eines Gelenksystems, eine Position aufrecht zu erhalten (statische Stabilität) oder eine Bewegung angesichts einer Änderung zu kontrollieren (dynamische Stabilität).

IAD (IntraAbdominaler Druck)

IAD ist die wichtigste Komponente für die Rumpfstabilisation und wird im gesamten Bauchgürtel angewendet (vorne, seitlich und hinten).

IAD erfolgt durch das erfolgreiche Zusammenspiel zwischen Zwerchfell, Beckenboden und Rumpfmuskulatur.

IAD (IntraAbdominaler Druck) OPTIMAL





Assessment für Atmung/IAD

Es wird die Fähigkeit der 3D-Bewegung des Rippenbogens während des Atmens untersucht (Teil I). Der Rippenbogen sollte eine fließende Bewegung nach vorn/hinten und lateral einhalten. Somit wird die optimale Bewegungsfreiheit für das Zwerchfell während der Atmung gewährleistet.

Zusätzlich wird die Fähigkeit beurteilt, den gesamten Bauchgürtel optimal und gleichmäßig während der Atmung anzuspannen, damit der optimale Intra-Abdominale Druck und somit die Rumpfstabilität gewährleistet wird (Teil II).



Assessment für Atmung/IAD

Die typische Brust- & Bauchatmung (exzessive rectus abdominis Aktivität) hat den Verlust der 3-D-Mobilität des Rippenbogens als Folge und hindert den vollen Bewegungsablauf des Zwerchfells (respiratorische Dysfunktion). Dadurch entstehen auch Verspannungen in den Scalenen und SCM Muskeln, da diese Muskulatur beim Atmen stark eingesetzt wird. Dadurch entsteht auch die typische Kopfvorwärtshaltung, da die Nackenmuskulatur gezwungen wird das Atmen zu steuern und den Brustkorb zu heben.



Assessment für Atmung/IAD

Ausgangsstellung: In Rückenlage auf einer Bank/Matte. Beine sind angehoben, angewinkelt und in leichter AR, Arme entspannt neben dem Körper.

Teil I: Die Hände des Coaches umfassen den unteren Rippenbogen. Der Athlet atmet dann tief ein und aus.

Beurteilt wird die Fähigkeit des Athleten, den Rippenbogen während der Atmung gleichzeitig in alle Richtungen (insbesondere lateral und posterior) zu bewegen ohne weitere Veränderung im Rumpf (LWS, BWS, Brustkorb, Schulter) und Kopf. (Teil I gilt dann als bestanden).

Assessment für Atmung/IAD Teil I





Assessment für Atmung/IAD

Teil II: Die Fingerspitzen des Coaches berühren seitlich den Unterbauchbereich. Der Athlet atmet dann tief ein und aus. Beurteilt wird die Fähigkeit des Athleten gleichmäßig und in allen Richtungen den Unterbauchbereich (besonders obliquus internus) während der Atmung aktiv anzuspannen, ohne eine Hyperaktivität im rectus abdominis. Es findet kein Einsaugen (draw-in) im Bauchnabelbereich sowie keine Veränderung im Rumpf (LWS, BWS, Brustkorb, Schulter) und Kopf statt. (Teil II gilt dann als bestanden).

Assessment für Atmung/IAD Teil II



Korrigieren von IAD



Korrigieren von IAD



Korrigieren von IAD



Korrigieren von IAD





From **REHAB** to **PERFORMANCE**

REBODY® FTCOACH ist eine praxisorientierte und umfangreiche, weltweit erfolgreiche Zertifizierung für gesundheitsorientiertes funktionelles Training seit 2008. **REBODY® FTCOACH** basiert auf wissenschaftlichen Fakten und langjähriger Trainings- und Coaching Erfahrung. **REBODY® FTCOACH** ist die perfekte Verbindung von funktionellem Training und Physiotherapie.

Ziel ist es, Personal Fitness Trainer, Sportlehrer und Physiotherapeuten zum Bewegungscoach zu schulen. **REBODY® FTCOACH** vermittelt Fachwissen, klare Methodik und effektive Trainingswerkzeuge. Dadurch wird dem Coach ermöglicht, in erster Linie ein individuelles Kunden-/ Patientenprofil zu erstellen, seine Bedürfnisse bzw. Defizite festzulegen und danach mit einem effektiven Trainingsprogramm zu begleiten.

DIE AUSBILDUNG DAUERT SECHS TAGE, VERTEILT AUF DREI WOCHENENDEN.

REBODY® FTCOACH aktuelle Ausbildungstermine:

Köln 17./18. November 2018, 26./27. Januar 2019 und 23./24. Februar 2019
9./10. März 2019, 11./12. Mai 2019 und 29./30. Juni 2019

Buxtehude/Hamburg 10./11. November 2018, 12./13. Januar 2019 und 16./17. Februar 2019

Stuttgart 25./26. Mai 2019, 22./23. Juni 2019, 20./21. Juli 2019

NEU!! Blockausbildung in BARCELONA (in deutscher Sprache)
8./9./10. Juni 2019 und 4./5./6. Oktober 2019

Weitere Termine und Infos auf www.rebody.eu

Infos und Anmeldung unter
ftcoach@rebody.eu
WWW.REBODY.EU

