



**“3-D Ganzkörpertraining”**

9. Internationaler Sport-Kongress

2.-4. November 2018

Hamburg



# REBODY™ PNF Training

Propriozeptive **N**euromuskuläre **F**azilitation

Methode zur Erleichterung (**F**) des Zusammen-spiels von Muskeln (**m**) und Nerven (**N**) durch adäquate Stimulation von Propriozeptoren (**P**)

Dr. Kabat und Margaret Knott (1940er)  
neurologische Patienten und motorisch behinderte Kinder. Bewegungsmuster, Sequenzen und **Haltung**.(nachweislich geprüfte Sicherheit der genannten Bewegungen)



**REBODY™ PNF Training** ist eine Trainingsform basierend auf den PNF Prinzipien, angepasst an die Bedürfnisse von Klienten in der Endphase eines Rehabilitationsprozesses des Bewegungsapparats sowie für gesunde Kunden und Athleten.



# Grundlagen

- Basierend auf Bewegungen der Muskelketten
- Diagonale und spirale Bewegungsmuster, sicher angepasst an die biomechanischen und physiologischen Fundamente
- Genetisch vorbestimmte Bewegungsmuster (Bewegungssequenzen durch Wiederholung)
- Jeder Muskel formt einen Teil des Systems, das synergisch funktioniert und eine Kontraktionsserie aller Muskeln innerhalb der Kette produziert
- Die angeborenen PNF Diagonalmuster dienen zur Verbesserung der alltäglichen Fähigkeiten aber auch der Fähigkeiten von Hochleistungs Athleten



PNF TRAINING

# PNF Diagonalen

Die PNF Diagonalen sind komplexe funktionelle Bewegungsmuster, die gleichzeitig mehrere Muskeln und in allen drei Bewegungsebenen beanspruchen (3-D Bewegungen).

Die Ausführung jeder PNF Diagonale beinhaltet Flexion/Extension (sagitaler Plan) Abduktion/Aduktion (frontaler Plan) und externer/interner Rotation (transversaler Plan)

Besonders die Rotations-Komponente gibt den PNF Mustern einen Spiral-Charakter, der durchgehend während der Ausführung betont werden sollte.



# PNF Diagonalen

## Arme

D1: aufwärts (Flex+ ADD+ER)

abwärts (Ext+ABD+IR)

D2: aufwärts (Flex+ABD+ER)

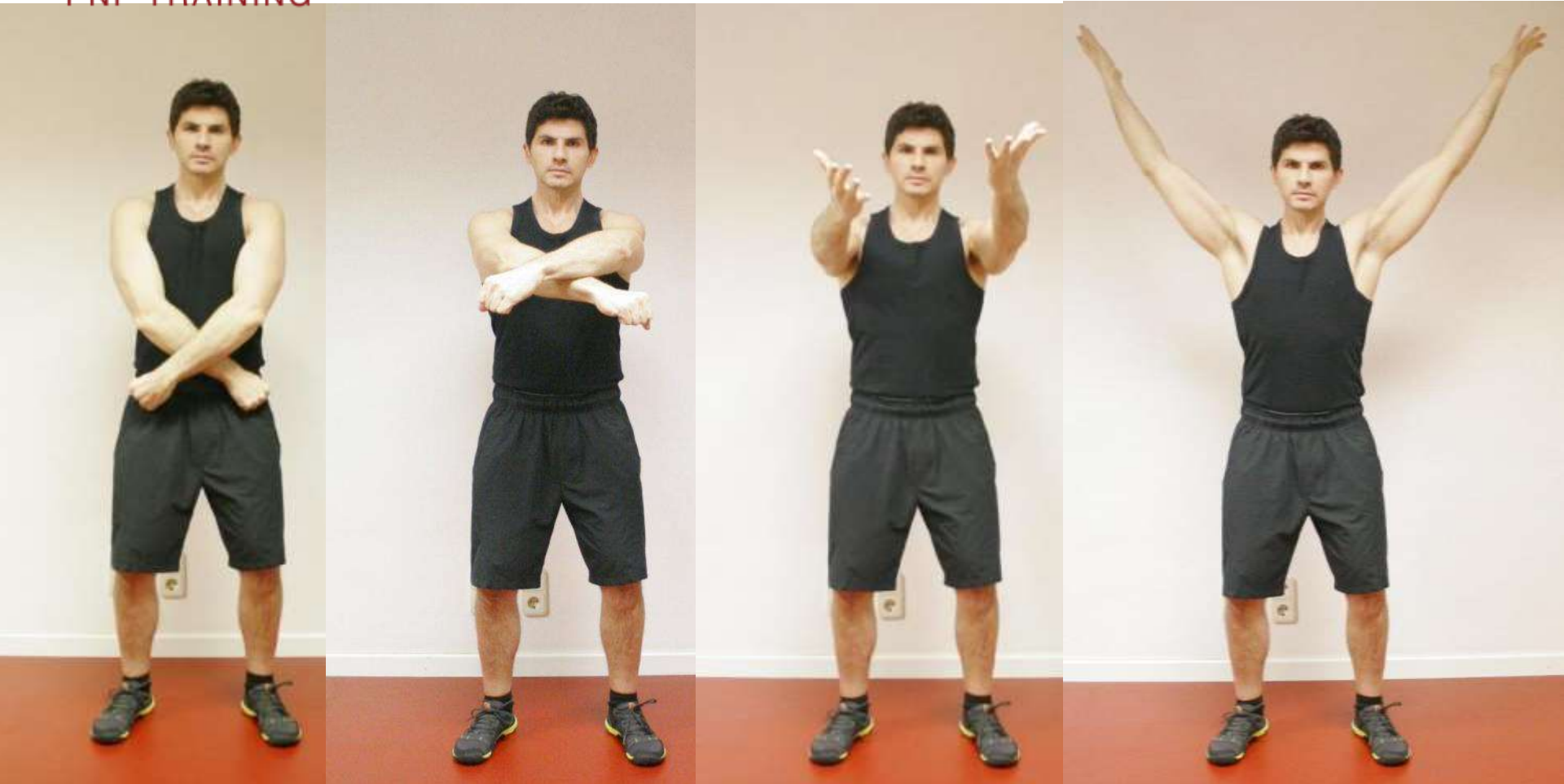
abwärts (Ext+ADD+IR)

In der **Schulter** sollte **keine Flexion mit Innenrotation** oder **Extension mit Aussenrotation** kombiniert werden.

# D1Flex sym. Arme



# D2 Flex sym. Arme





# PNF Diagonalen

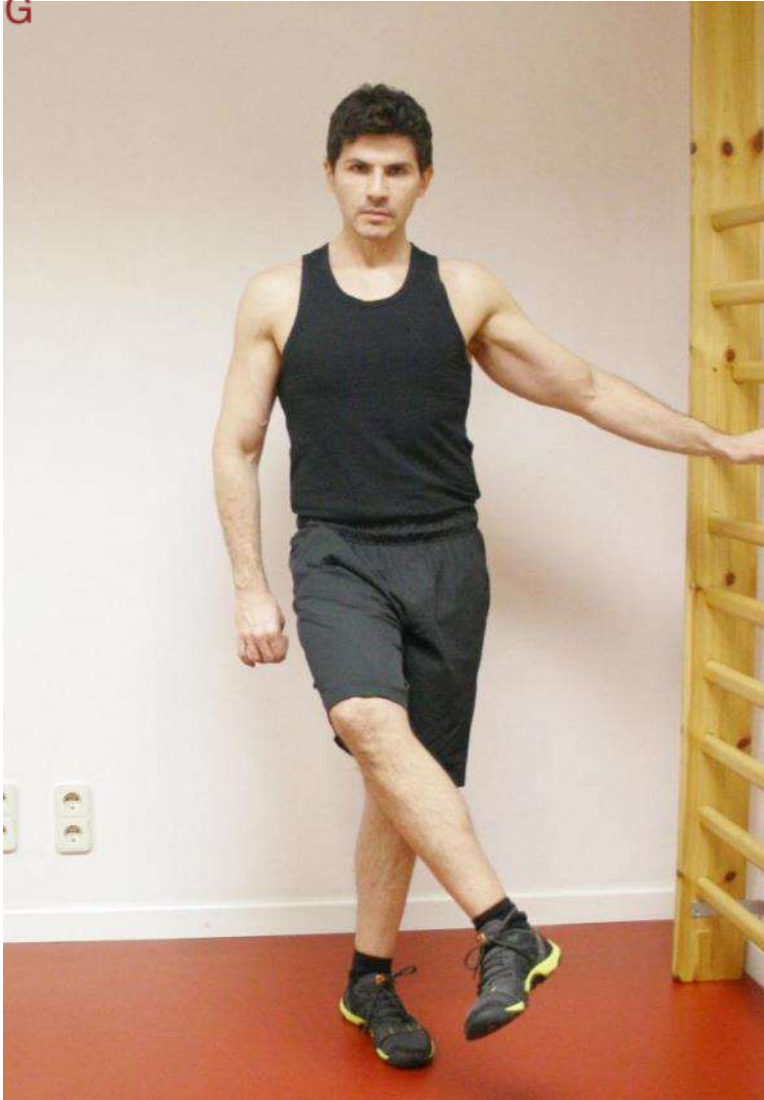
## Beine

D1: nach vorne (Flex+ADD+ER)  
nach hinten (Ext+ABD+IR)

D2: nach vorne (Flex+ABD+IR)  
nach hinten (Ext+ADD+ ER)

In der **Hüfte** sollte **keine Kombination** aus **Adduktion und Innenrotation** oder **Abduktion und Aussenrotation** dauerhaft durchgeführt werden, da dies zu einem frühzeitigen Hüftgelenksverschleiss führt.

## D1Flex UL Beine



## D1 UL Beine



## D2 UL Beine



## D1 IL Arme/Beine



## D1 Flex sym. Arme (Push-Up)



# D1 Flex sym. Arme



## D2 Flex UL Beine







# Termine

- 02.+ 03. März 2019 Buxtehude/Hamburg
  - 07. + 08. Dezember 2019 Stuttgart

Weitere Termine und Infos:

[panos@rebody.eu](mailto:panos@rebody.eu)

[www.rebody.eu](http://www.rebody.eu)



# 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](http://www.rebody.eu)

Infos und Anmeldung unter  
[ftcoach@rebody.eu](mailto:ftcoach@rebody.eu)  
**WWW.REBODY.EU**

