



KURSANGEBOTE UND ÜBUNGSBEISPIELE



Kniestabilisierung durch Kombination von Koordinations- und Kraftübungen

SLACKLINE IN DER PHYSIOTHERAPIE

Das Slacklining ist ein Sport, bei dem auf einem 2-5 cm breiten Band balanciert wird. Es hat in den letzten Jahren als neuer Trendsport stark an Beliebtheit zugenommen. Die Schwierigkeit dabei ist, die Kontrolle über das Band welches in verschiedenen Ebenen schwingt, zu behalten. Dafür ist ein hohes Maß an Koordination und Konzentration, sowie Körperspannung erforderlich.

VIELSEITIG EINSETZBAR

Diese Eigenschaften können in der Physiotherapie genutzt werden und so ist die Slackline als Therapie- und Trainingsgerät schon lange kein Geheimtipp mehr. Mit verschiedenen Zielen, wie Kräftigung, sensomotorisches Training, Koordination, Gleichgewicht oder Haltungsschulung, kann man sie in allen Bereichen der Physiotherapie anwenden.

THERAPIE DIE SPASS MACHT

Mit der Slackline ist bei geringem Aufwand ein breites Therapiespektrum abgedeckt. Patienten von subakut bis topfit sind schnell dafür zu begeistern und können sogar die Therapie mit nach Hause nehmen. Denn die beste Therapie ist die, die man regelmäßig und mit Spaß absolviert!

CAROLINE KÄDING verfasste Ihre Bachelorarbeit zum Thema Slackline in der Therapie. Nach dem Motto „fun meets effect“ behandelt sie verschiedenste Diagnosen auf dem Band.



DAS 360 GRAD KURSANGEBOT:

THEORIE

Die Kursteilnehmer lernen theoretische Aspekte zur Slackline im Allgemeinen, sowie neurophysiologische und biomechanische Hintergründe.

PRAXIS

Der praktische Teil, welcher den Schwerpunkt des Kurses bildet, beinhaltet die Grundregeln von effizientem Balancieren und Laufen auf einer Slackline. Darauf folgen methodisch sinnvoll aufgebaute Übungen für die Praxis und deren Anleitungen für den Patienten.

ANWENDUNG

Im Anschluss erarbeiten die Teilnehmer selbst für verschiedene Patientenbeispiele Übungen und Ansätze auf der Slackline und verbinden so die Theorie mit der alltagsnahen Praxis.

MARIA BARTKE, Dozentin für Physiotherapie an der Saxion Hochschule Enschede (NL), schult seit 2009 Physiotherapeuten deutschlandweit.



WIR SCHULEN AUCH IHR TEAM:

Erweitern Sie Ihr Therapierepertoire und verpacken Sie es in einem Teambuildingtag. Gruppen ab 6 Teilnehmern schulen wir auch direkt vor Ort in Ihrer Praxis!

„IDEAL FÜR SLACKLINE THERAPIE“

DAS SLACKRACK 300

- 3m lang (Transportlänge 1,50m) <
- 30 cm hoch <
- Aufbau ohne Verankerung <



DYNAMISCHE SCHULTERSTABILISIERUNG IN FLEXION



STÜTZ

DURCHFÜHRUNG:

- > Hände greifen die Slackline etwa schulterbreit
- > Liegestützen machen

Dabei beachten:

- > Schulterblattkontrolle
- > Ellbogen bleibt leicht gebeugt
- > auf geraden Rücken achten und Körperspannung halten

DYNAMISCHE SCHULTERSTABILISIERUNG IN EXTENSION



DIPS

DURCHFÜHRUNG:

- > Hände greifen hinter dem Rücken die Slackline
- > Ellbogen werden gebeugt und wieder gestreckt jedoch nicht durchstrecken

Dabei beachten:

- > Schultern aktiv in Depression halten
- > das Gesäß berührt den Boden nicht

STATISCHE SCHULTERSTABILISIERUNG IN HORIZ. ABD



SEITSTÜTZ

DURCHFÜHRUNG:

- > eine Hand stützt seitlich auf der Slackline
- > Körper in der Frontalebene ausrichten
- > der Spielarm zieht das Theraband von horizontaler Adduktion in die horizontale Abduktion
- > der Stützarm fängt alle Impulse isometrisch ab

Dabei beachten:

- > stützende Schulter aktiv in Depression halten
- > Kopf bis Fuß ist eine Gerade

DYNAMISCHE SCHULTERKRÄFTIGUNG IN DIE AUFRICHTUNG



DAS GROSSE V

DURCHFÜHRUNG:

- > elastisches Band mittig um die Slackline wickeln und die Enden mit den Händen greifen
- > Einbeinstand auf der Slackline
- > Arme von Ex/Add/IR in Flex/Abd/AR bewegen
- > Aufrichtung in der BWS

Dabei beachten:

- > Schulterblattkontrolle