

Trainingslehre für den Beckenboden



Inhalt:

- Was ist die Definition von Training
- Warum Trainingslehre für den Beckenboden?
- Wie wähle ich sinnvolle Trainingsziele aus
- Erkennen unterschiedlicher Trainingsbedürfnisse – was braucht der Beckenboden?
- Trainingsprinzipien und Trainingsgestaltung (Belastungsnormative) für den Beckenboden
- Anatomie der Muskulatur mit Bezug zum Beckenboden: Aufbau der Skelettmuskulatur, Muskelfasertypen und Muskelkontraktionsformen
- Die Rolle der Regeneration
- Belastungssteuerung nach der Stufenskala für das Beckenbodentraining
- Phasenmodell für das Beckenbodentraining (Trainingsaufbau im Beckenbodentraining mit hohem Praxisbezug)

Ziele:

Sie lernen einen systematischen Trainingsaufbau angepasst an die individuellen Zielsetzungen und Beckenbodenqualitäten kennen.

Netto-Dauer:

7 Stunden