

1. Aufbaukurs V – AP-Therapy Barbell

Als Basis der Barbell Therapy stehen die Basisübungen für die obere und untere Extremität, sowie der Basisübungen der Wirbelsäule, wie sie von Prof. Dr. Dr. B.A.M. van Wingerden festgelegt worden sind.

Die einzelnen Basisübungen werden mit weiteren Variationen an und durchgesprochen, denn für jede Veränderung der Übung gibt es Besonderheiten in der Durchführung, ebenso wie in der Anwendung und Übungsauswahl als Therapeut und Trainer.

Deshalb ist Barbell Training nicht alleine gleichzusetzen mit Lang- & Kurzhanteltraining im Sinne eines Muskeltrainings.

Es ist vielmehr die Möglichkeit mit freien Gewichten mögliche „Belastungsreize“ auf den gesamten Organismus in passiv, assistiver und aktiver Form bei unterschiedlichen Bewegungssequenzen wiederzuerlangen und zu stabilisieren, unter den Gesichtspunkten der AP-Therapy. So kann schon mit der Nutzung dieses Tools in den ersten Tagen der Rehabilitation begonnen werden und als „Hilfe zur Selbsthilfe“ bis in einen eigenständigen Trainingsprozess, sowie als Präventionsmaßnahme, weitergeführt werden.

Wir machen uns dabei die Adaptationsprozesse des Körpers im Training und in der Rehabilitation (Wundheilungsphase) zu nutze.

Die spezifischen Reize, die auch auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Trainingstherapie basieren, sind das Handwerkszeug für unser Handeln.

Dafür werden Kenntnisse der Trainingstherapie wie Muskelphysiologie, Trainingssteuerung, Gedankenmodelle z.B. Superkompensation, Zonentraining (PRT Model), motorische Reihe etc. vermittelt.

Diese Möglichkeiten können sowohl in der Einzeltherapie, als auch in Gruppenform genutzt werden.

