



FITALPSREHA



REHA PULLEY

DIAGNOSE: POSTERIORE HÜFTLUXATION

Nach einer schweren Sportverletzung, absolviert Petra ihr Aufbautraining unter anderem mit Hilfe des Reha Pulleys.

TEIL 1



TRAINING MIT WAAGEN

Für eine optimale Wiedererlangung der Körperwahrnehmung kann man mithilfe von zwei Waagen arbeiten. Es wird die korrekte Verteilung vom Körpergewicht geschult.

Übungen nach Verletzung

DER REHA PULLEY RATGEBER

TRAINING AUF INSTABILEN UNTERLAGEN

Das propriozeptive Training ist eine gute Methode zur Verbesserung der Tiefenwahrnehmung mithilfe von Balance- und Konzentrationsübungen. Petra benutzt für ihre Übungen den Reha Pulley mit Widerstandsseil.



Durch das Training können Unsicherheiten und geschwächte Strukturen durch die Stärkung der umliegenden Muskulatur kompensiert werden und helfen dabei die ursprüngliche Beweglichkeit und Belastbarkeit wiederherzustellen.



www.fitalps.net