

Top - Stability

Top - Stability bildet das Dach unseres Konzepthauses. Im Anschluss an die Optimierung der rumpfsichernden Muskulatur erfolgt die Stabilisation der hals- und brustwirbelsäulenumgebenden Muskulatur.

Mit unserem posturomamics TOP6- Konzept erreichen Sie die optimale Stabilisation des Brust- und Halswirbelsäulenbereichs.

Sie erhalten sechs individuell auf Sie abgestimmte Übungen, die Sie in Ihren Trainingsplan integrieren können.

- Standardisierte Analyse ihrer aktuellen Bewegungsfähigkeit der Hals- und Brustwirbelsäule
- Erstellen eines individuellen Trainings- und Übungsplans
- Kontrolle des Trainingserfolgs und Optimierung des Trainingsplans
- Ergebniskontrolle durch standardisierte Auswertung



Physiotherapie

Orthopädie-
technik

Trainings-
wissenschaft

posturomamics®
DEIN HALTUNGSKONZEPT

Basic - Stability

Center - Stability

Top - Stability

posturomamics®
DEIN HALTUNGSKONZEPT

www.posturomamics.com

posturomamics®
DEIN HALTUNGSKONZEPT

PATIENTEN-
INFORMATION

EINZIGARTIG | INTERDISZIPLINÄR | GANZHEITLICH



Willkommen bei

posturomamics[®]
DEIN HALTUNGSKONZEPT

Posturomamics ist ein 3- stufiges, ganzheitliches Konzept zur Haltungskorrektur und Stabilisation Ihrer Haltung, sowie zur Verringerung von Gelenkbeschwerden durch Fehl- oder Überbelastung. Ähnlich wie beim Hausbau, gehen die einzelnen Abschnitte von unten (Basic - Stability) nach oben (Top - Stability) vor.



Top - Stability

Center - Stability

Basic - Stability

Basic - Stability



Ihre Füße tragen Sie durch ein ganzes Leben!
Mit Basic- Stability schaffen Sie das Grundgerüst für eine funktionelle Haltungsverbesserung.
Zentrale Bestandteile sind hier Messung, Stabilisation und Mobilitätsverbesserung von Fuß, Bein und Becken.

- Standardisierter physiotherapeutischer Eingangsbefund
- Dynamische Fußdruckmessung
- Physiotherapeutische Präventionsbehandlung inklusive therapeutischer Übungen
- Erstellen eines Heimübungsprogramms

- Mobilitäts-Check
- Erweiterung / Korrektur / Verbesserung des Übungsprogramms
- Zweite Fußdruckmessung (Ergebniskontrolle)
- Individuelle Einlagenfertigung, speziell auf Ihren Bedarf angepasst und Made in Germany

Center - Stability

Unser Ziel ist ihr langfristiger Erfolg!
Hierfür ist es wichtig, Kraftdefizite der rumpf- und wirbelsäulenumgebenden Muskulatur zu erkennen und diesen durch ein gezieltes Übungs- und Trainingsprogramm entgegen zu steuern.

Hierzu haben wir das posturomamics 12+2-Konzept entwickelt.
12 betreute (!) Trainingseinheiten und 2 Analysen.

Analyse der Rumpfstabilität und Erstellen eines individuell abgestimmten Trainingsplans

12 betreute Trainingseinheiten in der Kleingruppe (max. 3 Teilnehmer)

Kontrolle des Trainingserfolgs und Optimierung des Trainingsplans

