



WS 207-03 | Mobility-Routine - von Kopf bis Fuß gut durchbewegt

Referentin: Katrin Seibert
Freitag, 07.02.2025 | 19:00 – 20:30 Uhr

Die meiste Mobilität benötigen wir immer in der optimalen Körperposition. In einer schlechten Körperposition benötigen wir sie nicht, da nehmen wir Ausgleichspositionen ein, meist, weil die Beweglichkeit nicht mehr ausreicht.

Unter Mobilität ist nicht nur die reine Beweglichkeit, sondern ein Zusammenspiel zwischen Muskeln und Gelenken zu verstehen. Darüber hinaus zählt dazu die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, sich in einem optimalen Bewegungsbereich, der ein oder mehrere Gelenke einschließt, zu bewegen und dabei gleichzeitig ein uneingeschränktes schmerzfreies Bewegungsausmaß zu erlauben.

Die Beweglichkeit variiert von Athlet zu Athlet und hängt von vielen Faktoren ab. Mobilität ist zu einem gewissen Teil genetisch vorgegeben. Ebenso wird der Körper in jungen Jahren geprägt. Im Laufe des Lebens passt sich die Mobilität durch mangelnde Bewegung, sportliche Schwerpunkte oder auch Verletzungen den jeweiligen Anforderungen an.

Mobilität ist die Fähigkeit, den Muskel mit seinem Gelenk über den vollen Bewegungsradius nutzen zu können, also die aktive Beweglichkeit im Gelenk.

$$\text{Mobilität} = \text{Flexibilität} + \text{Kraft}$$

Mobilität bedeutet, wie groß der *aktive Bewegungsradius* eines Gelenkes ist.

Flexibilität ist die Beweglichkeit in einem Gelenk, die durch Druck und Zug von außen erreicht werden kann, also die *passive Beweglichkeit* in einem Gelenk.

Mobility Training bedeutet also, einen Muskel mit seinem Gelenk unter motorischer Kontrolle im größtmöglichen Bewegungsradius, ohne Druck und Zug von außen, zu bewegen.

Mobility Training löst sich davon, einzelne Muskeln in die Länge zu ziehen. Vielmehr bezieht es die Stoffwechselaktivierung, die Koordination und vielfältige Gelenkbewegungen im Sinne eines ganzheitlichen Trainings mit ein.

Welche Gelenken sollten regelmäßig aktiv bewegt werden?

- Sprunggelenke
- Hüftgelenk
- Wirbelsäule in ihren unterschiedlichen Abschnitten
- Schulter
- Sonstige: Fingergelenke, Zehengelenke, Ellbogengelenke, Handgelenke, Kniegelenke





Gute Gründe für ein Mobilitytraining

- Schaffe einen Ausgleich zur Alltagsbelastung
- Sorge für Bewegung
- Verbessere Deine Bewegungseffizienz und –qualität
- Verringere das Verletzungsrisiko
- Vergrößere die aktive Beweglichkeit
- Gewinne Sicherheit zurück nach Verletzungen

Folgen eingeschränkter Mobilität

- Muskeln und Faszien werden unbeweglich
- Unbewegte Muskeln und Faszien werden sensibel und schmerzempfindlich und erhöhen ihre Grundspannung
- Gelenkstoffwechsel findet nur eingeschränkt statt, Gelenke werden einseitig belastet und „rosten“ an anderen Stellen
- Knorpelabbau und Arthrose

Welche Rolle spielen die Faszien?

Wenn wir von Faszien sprechen, dann meinen wir die unzähligen bindegewebigen weißen Hüllen, die sich in einem Netzwerk durch unseren ganzen Körper aufspannen.

Dieses Netzwerk umspannt unseren Körper, die Muskeln und ihre Bestandteile im Einzelnen, ebenso wie alle Organe.

In jungen Jahren enthält die Grundsubstanz unserer Faszien noch mehr Wasser als im alternden Gewebe. Der abnehmende Wassergehalt lässt das Bindegewebe spröde und brüchig werden, es verliert seine Elastizität. Nicht trainierte Faszien beginnen zu verkleben und schränken so den muskulären Spielraum, und damit die Beweglichkeit ein.

Fazit: Auch die Faszien sind damit ein Schlüssel zur Beweglichkeit. Demnach macht es Sinn Übungen aus dem Bereich des Faszientrainings mit in ein Mobility Training zu integrieren.

Ziel des Trainings

Ein Mobilitytraining, welches sich aus Bewegungsflows mit mobilisierenden und Mobility-Übungen zusammensetzt, gerne auch Übungen aus dem dynamischen Stretching integriert, hat die Gesunderhaltung des Körpers zum Ziel. Über gezielte Bewegungen versorgen wir unseren Körper mit Flüssigkeit und Nährstoffen, werden belastbarer, elastischer und geschmeidiger in unserem Tun und können bestehende Beschwerden bearbeiten, verringern und entgegenwirken.





Literaturhinweise

1. MOBILITY, Das große Handbuch
Patrick Meinart, Johanna Bayer, riva-Verlag
2. Faszien in Bewegung
Gunda Slomka, Meyer&Meyer-Verlag
3. Faszienfitness
Robert Schleip, riva-Verlag

