

Christian Kunert

# Mobility Training

Die Kraft der Beweglichkeit



**hofmann.**

# Inhalt

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Vorwort des Herausgebers und Autors               | 4  |
| <b>Einführung in das Mobility Training</b>        | 7  |
| <b>Mobility Training – Was ist das eigentlich</b> | 11 |
| <b>Methodik des Mobility Trainings</b>            | 17 |
| <b>Mobility Training in der Praxis</b>            | 23 |

# Mobility Training in der Praxis

In der Umsetzung von Trainingseinheiten im Medical Fitness, bildet Mobility Training einen eigenständigen Schwerpunkt. Hier immer wieder ein abwechslungsreiches Angebot zu schaffen und dabei neue Übungen zu präsentieren, ist Anspruch dieses Buches. Der nachfolgend beschriebene Praxisteil gibt in diesem Zusammenhang sowohl Anregungen wie auch Hilfestellungen für eine motivierende und variantenreiche Gestal-

tung eines Mobility Trainings. Dabei wird gleichermaßen auf Bewährtes zurückgegriffen und Neues dargestellt, um eine gute Mischung an praktischen Elementen anzubieten.

Um dabei eine grundsätzliche Orientierung für eine 45-minütige Trainingseinheit zu bekommen, wird Mobility Training musterhaft nach folgendem Ablauf strukturiert:

**Tab. 6:** Musterstruktur im Mobility Training

| Sequenz | Programmbausteine          | Zeiteinteilung    |
|---------|----------------------------|-------------------|
|         | <b>Warm-up</b>             | <b>5 Minuten</b>  |
|         | <b>Mobility</b>            | <b>5 Minuten</b>  |
|         | <b>Functional Mobility</b> | <b>25 Minuten</b> |
|         | <b>Mobility Stretch</b>    | <b>10 Minuten</b> |

# Praktische Umsetzung des Warm-ups

In der 5-minütigen Erwärmungsphase steht inhaltlich die Vorbereitung auf die kommenden Belastungen im Mittelpunkt der praktischen Gestaltung, so dass jeweils Übungsformen zur physischen Erwärmung umgesetzt werden.

Dabei kommt es zunächst zu vorbereitenden Bewegungen der Großgelenke in einem sanft-dynamischen Bewegungsablauf sowie kreislaufanregenden Variationen des Gehens.

Insbesondere die elastischen Fasern profitieren dabei, da sie ihre Dehnfähigkeit im erwärmten Zustand ideal abrufen können. Darüber hinaus sondern die Gelenkkapseln erste Gelenkschmiere in den Gelenkspalt ab, was die Bewegungen sanft vorbereitet. Nachfolgend werden einige Übungen, die auch untereinander kombiniert werden können, vorgestellt.



## Übungsbeschreibung

Im Parallelstand Kopf und Rücken gerade halten und die Arme neben dem Körper hängen lassen. Anschließend die Schultern in einem gedachten Viereck immer wieder nach oben – hinten – unten – vorne führen.

## Tipp

Durch eine bewusste Körperwahrnehmung und einer Fokussierung auf den Bewegungsablauf, profitieren insbesondere die passiven Strukturen im Bereich des oberen Rückens.



## Übungsbeschreibung

Im Parallelstand Kopf und Rücken gerade halten und die Daumen auf die Schultern legen, wobei die Ellbogen nach außen zeigen. Anschließend die Ellbogen in einem gedachten Kreis rückwärts fortwährend um die Schultern rotieren.

In der Übungsvariation können die Daumen von den Schultern gelöst werden und die Arme unterschiedlich lang gestreckt werden.

## Tipp

Da wir im Alltag sehr viel sitzen, wodurch die Schultern nach vorne fallen, empfiehlt es sich, ausschließlich rückwärts und somit in die Aufrichtung zu kreisen.

## Übungsbeschreibung

In leichter Schrittstellung Kopf und Rücken gerade halten und die Arme vor der Brust halten. Anschließend den Oberkörper wiederholt in der Schulterachse so weit wie möglich über das vordere Bein nach außen drehen und den Blick in Drehrichtung so weit wie möglich mitnehmen.

## Tipp

Zur Mobilisation der Brustwirbelsäule in Rotation ist es notwendig, die Schulterachse gegen die Hüftachse zu verdrehen. Die Schrittstellung hilft dabei, die Hüftachse zu fixieren, wobei ausschließlich über das vordere Bein rotiert wird.





## Übungsbeschreibung

Im Parallelstand Kopf und Rücken gerade halten, die Knie etwas weiter beugen und die Hände auf die Knie stützen. Anschließend die gesamte Wirbelsäule abwechselnd durchhängen lassen und den Kopf mit dem Blick nach oben anheben, bzw. den ganzen Rücken hoch rausstrecken und das Kinn zur Brust ziehen.

## Tipp

Ein langsamer und kontrollierter Bewegungsablauf, der Wirbel für Wirbel in maximale Endpositionen der Beugung und Streckung der Wirbelsäule führt, ist hier zielführend.

## Übungsbeschreibung

Im Parallelstand Kopf und Rücken gerade halten und die Arme neben dem Körper hängen lassen. Anschließend den Oberkörper maximal immer wieder nach vorne absenken und versuchen die Hände zu Boden zu bringen. Danach den Oberkörper bis zur Überstreckung aufrichten und dabei die Arme neben dem Kopf nach oben strecken.



## Tipp

Eine schwingvolle und dynamische Übungsausführung aktiviert die vordere und hintere fasziale Kette.

## Übungsbeschreibung

Im Parallelstand Kopf und Rücken gerade halten und die Arme seitlich neben dem Körper hängen lassen. Anschließend den gesamten Oberkörper wiederholt so weit wie möglich von links nach rechts kippen. Dabei den Gegenarm über den Kopf mitnehmen und den seitengleichen Arm an der Außenseite des Oberschenkels entlang nach unten führen.

### Tipp

Eine bewusste Verlagerung der Hüfte auf die Gegenseite verstärkt den Effekt der Übung. Zudem aktiviert ein schwingvolles und dynamisches Pendeln der Arme vor dem Körper, die seitliche fasciale Kette.



## Übungsbeschreibung

Im Parallelstand Kopf und Rücken gerade halten und die Hände in die Hüften stützen. Anschließend das Körpergewicht auf einen Fuß verlagern und den anderen Fuß vom Boden lösen. Danach das gestreckte Bein aus der Hüfte im sanften Rhythmus vor und zurück pendeln.



### Tipp

Eine bewusste Fokussierung auf einen aufrechten und geraden Oberkörper lässt die Bewegung primär aus der Hüfte kommen.