



Aktives Mobilisieren

Mobilisieren bedeutet beweglich machen. Die Beweglichkeit vereint Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit. Die Dehnfähigkeit der Muskulatur kann durch gezieltes Training verbessert werden. Wird die Dehnfähigkeit erweitert, kann der Bewegungsumfang in den Gelenken (die Schwingungsweite) erhalten bzw. zusätzlich vergrößert werden. Spezielle Übungen zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Dehnfähigkeit werden im Kapitel »Dehnen« sehr ausführlich behandelt. Die Gelenkigkeit ist geprägt von der Form und der Struktur der am Gelenkaufbau beteiligten Knochen. Sie ist in hohem Maße erblich festgelegt und somit wenig beeinflussbar. Der Bewegungsumfang kann normal (mobil), zu groß (hypermobil) oder zu klein (hypomobil) sein.

hypermobil
oder hypomobil

Bewegungseinschränkungen in Gelenken können hervorgerufen sein durch

- Krankheiten und Verletzungen (z.B. Narbengewebe nach Muskelrissen,...)
- muskuläre Dysbalance (Verkürzungen und Abschwächungen durch oft wiederkehrende einseitige Belastung)
- zu wenig Bewegung oder natürlich bedingte Abnützung (Gelenk nie in seinem totalen Bewegungsausmaß genutzt)

Mobilisierende Übungen sollen den Bewegungsumfang der Gelenke bzw. in den Gelenken erhalten, verbessern oder wiederherstellen.

Die positiven Effekte eines Beweglichkeitstrainings sind:

- Erreichen eines optimalen Gelenkwinkels;
- Beschleunigen eines motorischen Lernprozesses, da eine optimale, dynamische Bewegungsausführung möglich ist;
- Verbessertes Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern;
- Rascher Abbau von Muskelverspannungen und verbesserte Regeneration nach intensiver Belastung;
- Beschleunigte Regeneration nach Verletzungen.



geeignet

Beugen und Strecken der HWS und der oberen Segmente der BWS

①



②



- A Bankstellung im Fingerkuppenstand
- ① Kinn zur Brust und langsam in den Rundrücken ziehen (Katzenbuckel)
- ② Spannung langsam lösen und Wirbelsäule strecken (WS und Kopf bilden eine Gerade)

Beugen und Strecken der HWS (untere Segmente) und der BWS

①



②



- A Bankstellung, Handflächen am Boden
- ① Kinn zur Brust und langsam in den Rundrücken ziehen (Katzenbuckel)
- ② Spannung langsam lösen und Wirbelsäule strecken (WS und Kopf bilden eine Gerade)



mobilisieren

Lendenwirbelsäule & Hüftgelenk

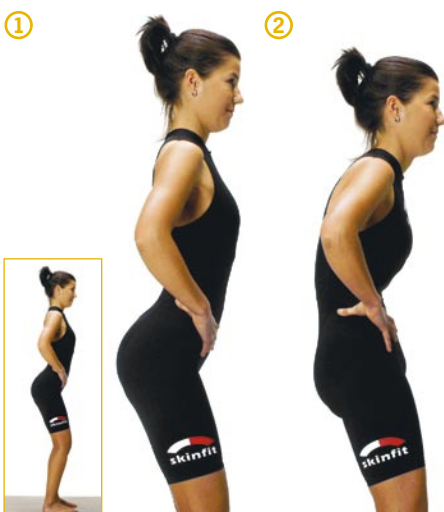
geeignet

Kippen des Beckens



- A Schrittstellung,
Knie leicht gebeugt
- 1 Becken nach vorne kippen;
Schambein nach hinten
- 2 Becken nach hinten kippen:
(Bauch einziehen: Bauch- und
Gesäßmuskeln anspannen)

Variation



- A Stand, Füße parallel, Knie leicht
gebeugt
- 1 Becken nach vorne kippen
- 2 Becken nach hinten kippen:
(Bauch einziehen: Bauch- und
Gesäßmuskeln anspannen)

Hinweis:

- Becken nach hinten kippen
heißt Schambein weit nach
vorne schieben!



geeignet

Zusammenführen der Fingerspitzen hinter dem Körper (Schürzengriff)

①



②



+



A Stand oder Kniestand

① Zusammenführen der Fingerspitzen im Nacken (Außenrotation)

Zur Vergrößerung des Bewegungsumfanges, Ellbogen nach außen und zurück ziehen!

② Zusammenführen der Fingerspitzen am Rücken (Innenrotation)

Je höher dies gelingt, desto größer ist die Innenrotation!

+ Variation durch Kombination (für Geübte):

Ein Arm führt die Bewegung über den Nacken und der andere über den Rücken aus.

Hinweis:

- Mobilisiere stets beidseitig!