

MOVEON
CREATING SKILL & FLOW

Mobility

MoveOn Mobility
©2018 YouMoveOn.De
Maik Müller & Philipp Preiss

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material darf nicht ohne die ausdrückliche, schriftliche Erlaubnis von MoveOn veröffentlicht, vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden. Bitte kontaktiert uns über youmoveon.de für mehr Informationen.

Die Informationen in diesem Manual werden mit guten Absichten präsentiert, dennoch bestehen keine Garantieverprechen unsererseits für Resultate. Wir haben keine Kontrolle über die körperliche Verfassung des Produkterwerbers und auch nicht über die physischen Gegebenheiten in denen die Anwendung stattfindet. Die Autoren und Publizisten übernehmen keine Haftung für ungünstige Resultate und gar auftretende Nebenwirkungen wie Verletzungen, Erkrankungen und/oder Unfälle beim Versuch, die hier vermittelten Informationen umzusetzen.

Die in dem Manual beschriebenen Übungen dienen nur der Information und keiner zwangsgebundenen Anweisung. Die Übungen können eventuell zu anstrengend oder gar gefährlich für einige Menschen sein. Dem Produkterwerber wird geraten, einen Arzt zu konsultieren und sich auf körperliche Gesundheit und Tauglichkeit prüfen zu lassen, bevor irgendeine Übung aus diesem Infoprodukt ausgeführt wird. Sollte Ihnen ein Arzt oder anderer Heilkundiger vom Sport abgeraten haben oder bekannt sein, dass der Sie keinen Sport ausführen dürfen, dann raten wir Ihnen von diesem Produkt ab. Stellen Sie sicher, dass alle Anweisungen sicher und gewissenhaft ausgeführt und alle Gegenstände sicher und gewissenhaft befestigt und behandelt werden. Die Autoren und Publizisten dieses Manuals übernehmen keine Verantwortung bei Problemen mit Equipment, das im Zusammenhang mit den Ausführungen der Übungen benutzt wird.

Beim Kauf eines Produkts von MoveOn ist sich der Produkterwerber über die Risiken bewusst, die im Zusammenhang mit diesem Manual und den darin enthaltenen Informationen sowie Übungen stehen. Diesbezüglich erklärt sich der Produkterwerber beim Kauf dieses Produkts damit einverstanden, jegliche Verantwortung für sein Handeln selbst zu übernehmen und insbesondere keine Schuldzuweisung sowie Anklage gegenüber den Autoren und Publizisten der Produkte von MoveOn zu erheben, noch gerichtliche Schritte einzuleiten, insbesondere im Falle eines körperlichen und gegenständlichen Schadens, der in Folge einer Anwendung aus den Informationen dieses Infoprodukts entsteht.

Bitte lies alle Hinweise und Warnungen in diesem Programm, die zur sicheren Anwendung aufgeführt werden.

Falls akute oder chronische Schmerzen auftreten, konsultiere einen Arzt. Nichts in den Produkten von MoveOn kann als qualifizierten medizinischen Rat betrachtet werden.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Mobility?	4
Verbesserung & Erhalt der Mobility	5
Warm Up	5
Cool Down	6
Atmung	6
Das Phänomen Mobility	6
Tensegrity Modell	7
Training	8
Methoden	9
Übungen	11

Was ist Mobility?

Zu Deutsch: Mobilität beschreibt das ausgewogene Zusammenspiel zwischen Dehnfähigkeit & aktiver Stabilität des menschlichen Bewegungsapparates.

Transition (Bewegungsübergang) von zwei Körperpositionen beschreibt eine Bewegung. Mobilität ermöglicht mehr Transitionen bei größerer Bewegungsreichweite.

Konditionelle Fähigkeiten: Kraft & Dehnfähigkeit befinden sich im Einklang.

→ hohe Bewegungsreichweite, trotz kontrollierter Gewebekontraktion = **aktive Beweglichkeit**

Was ist Mobility nicht?

- passive Dehnung
- bloße „Gelenkigkeit“, ohne Stabilität in der Reichweite
- Kraft & Dehnfähigkeit harmonisieren nicht miteinander

Beweglichkeit ohne Kontrolle ist eindimensional und kann nicht in bewegende Formen transferiert werden.
(Sitzender Spagat vs. stehender Spagat)

Daher ist bloßes „Dehnen“ in einer vollkommen entspannten Position auf neuromuskulärer Ebene zu einseitig. Während „realer“ Bewegungsausführungen kommt sie nicht zum Einsatz.



Verbesserung & Erhalt der Mobility

Mehrere kleine Mobility-Anwendungen in der Woche sind effektiver als eine große Einheit.

Moderater Kraft- & Dehnreflexeinsatz sind effektiver als Überbelastung und eine dadurch entstehende erhöhte Faserrissgefahr.

→ Regelmäßigkeit > Intensität

Mobilität benötigt Kontraktion faszialer Muskelketten. Der zu leistende bzw. auszuhaltende Kontraktionsreiz bei mobiler Dehnung muss entsprechend vorher trainiert werden, um Gewebeverletzungen vorzubeugen.

→ Vorbereitung: methodisch separate Kräftigung & Dehnung

→ Ausführung des Mobilitätstrainings durch Hineinfühlen bis zum richtigen Reiz



Warm Up

· abwechslungsreiche Bewegungen zielgerichtet auf zu mobilisierende, fasziale Muskelketten

Das Warm Up ist erst dann beendet, wenn:

a) du dich bereit fühlst, die kommenden körperlichen Belastungen auf dich zu nehmen.

b) du speziell die zu belastenden Strukturen bewegt hast. (z.B. Handgelenke)

c) dein Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht wurde. (erhöhter Puls, erhöhte Atemfrequenz)

Beobachte immer deine eigene Leistungsbereitschaft, bevor du in ein anstrengendes Training gehst.

Cool Down

Ein Cool Down dient dazu die Regenerationsphase nach dem Training zu unterstützen.

Lockere, schüttele und kreise mit leichten Schwüngen.

Atmung

Die Atmung ist ein weiterer, wichtiger Aspekt des Mobilitätstrainings. Insbesondere die Erweiterung der Beweglichkeit wird durch diesen Mechanismus der Entspannungsfähigkeit gesteuert.

Atmung:

- nicht anhalten
- durch die Nase
- tief ein & aus
- in Einklang mit Dehnung

Das Phänomen Mobility

Herkömmliche Vorstellung: Bei der Dehnung werden Muskeln, Sehnen und Bänder durch mechanische Einwirkung auf den Körper verlängert.

Unsere Vorstellung: Bei der aktiven Beweglichkeit sprechen wir generell über „Dehnfähigkeit“ der Muskeln, Sehnen und Bänder bzw. faszialem Gewebe.

Mobilität ist vorrangig durch das Nervensystem vorgegeben. Der Unterschied zwischen einem sehr mobilen & einem immobilen Menschen ist die Fähigkeit, sich zu entspannen und die Reichweite in der Bewegung aktiv zuzulassen.

Nimmst du allerdings bei Bewusstsein eine ungewöhnliche Bewegungsreichweite in irgendeiner faszialen Muskelkette ein, reagiert der Körper sofort durch Anspannung der betreffenden faszialen Muskelkette und verwehrt dir damit jegliche Reichweite.

Dies nennt sich Dehnreflex und ist ein Schutzmechanismus des Nervensystems.

Tensegrity Modell

Tensegrity ist eine englische Wortmischung aus *tension* (Zugspannung) sowie *integrity* (Ganzheit, Zusammenhalt).

Es bezeichnet die Richard Buckminster Fuller & Kenneth Snelson zugeschriebene Erfindung eines stabilen Stabwerks.

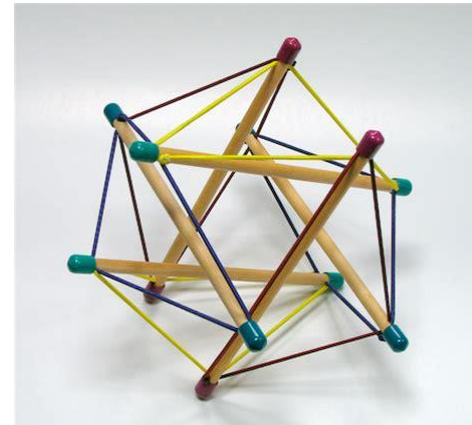
Hierbei berühren sich die Stäbe untereinander nicht. Sie sind nur durch Zugelemente wie Seile, Bänder etc. miteinander verbunden.

Es gibt zwei Arten der Unterstützung in unserer Welt: Zugspannung & Kompression. Diese ändern sich ab einem Winkel von 90° zueinander.

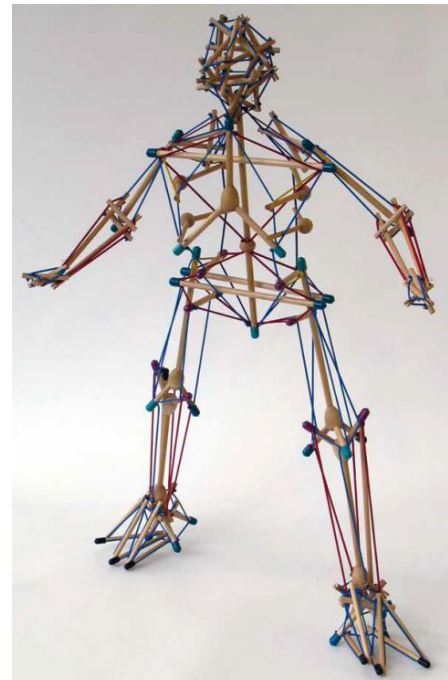
Ein Arm hängt beim Gehen, aber stützt unter größtmöglicher Bewegungsreichweite in der Brücke. → Idee der Mobilität

Neue Auffassung zum mechanischen Modell unseres Bewegungsapparates: Skelett verfügt neben Kompressionsbahnen über Zugspannungslinien via faszialem Gewebe, die Knochen, Knorpel, Muskeln und Organe umschließen.

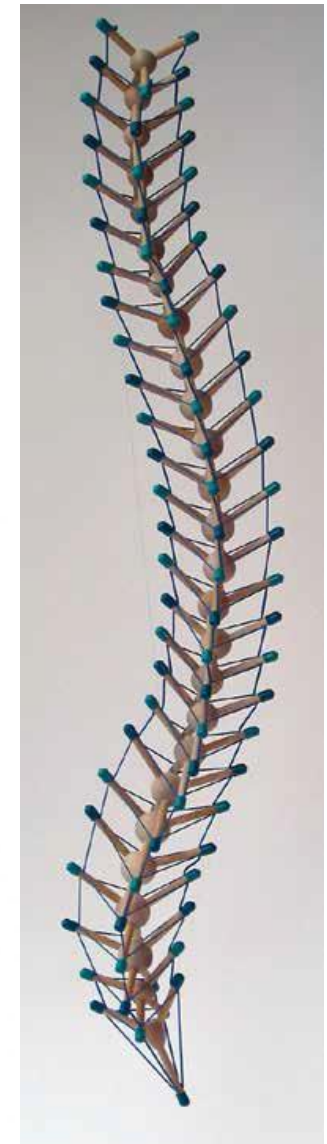
Alte Auffassung: Skelett steht aufgestapelt unter Eigendruck wie eine Ziegelsteinmauer.



Bildquelle: www.intensiondesigns.com



Bildquelle: www.functional-training-magazin.de



Training

Warum überhaupt aktive Beweglichkeit trainieren, wenn alles nur eine Frage des Nervensystems ist?

Auch unser Nervensystem arbeitet mit Gewohnheit und Mustern, um mittels Automatisierung den Alltag zu bewältigen.

Die Spannungszustände und Beweglichkeitsreichweiten, insbesondere der myofaszialen Körperketten, sind sozusagen im Gehirn vorläufig festgelegt und als „sicher“ eingestuft.

Diese gilt es zu verändern.

Training ist deshalb nötig, weil du dich selbst, bzw. dein Nervensystem davon überzeugen musst, dass auch eine neue Reichweite noch sicher und angenehm für dich ist. Je öfter du also bestätigst: „Bis hierhin kann ich mich sicher bewegen!“, desto mehr Reichweite wirst du bekommen.

Es ist enorm wichtig, dass du folgende Aspekte beim Mobilitätstraining berücksichtigst:

- mit lockerem Gemüt
- ohne Stress oder Druck
- mit möglichst hoher, mentaler und körperlicher Entspannung im Kontext der jeweiligen Dehnmethode
- ohne hohe Schmerzwerte



Methoden

Mobilisation

Waves, Circles & Verves

Zu Deutsch: Wellen, Kreise & Schwünge. Alle Gelenke sowie Wirbel sollten regelmäßige Mobilisierung in Form von wellenförmigen, kreisförmigen & schwingenden Bewegungen erfahren. Dies fördert das vegetative Nervensystem, erhöht die bewusste Wahrnehmung des Körpers & hält Bewegungen geschmeidig.

Flowbatics

Ein Mix aus Flooring, Animal Moves, Yoga, Capoeira & Akrobatik. Zur teilweisen Kräftigung während einer ständigen Bewegungsausführung im Fluss unendlicher Möglichkeiten. Dabei wird der Bewegungsapparat zeitgleich gedehnt.

Kräftigung

Myofasziales Gewebe um Gelenke sowie kontrahierende Körperketten für zu erreichende Zielposition müssen gestärkt werden, um eine praktische Kontraktion in der maximalen Bewegungsreichweite zu gewährleisten.

Spiele, Herausforderungen

Verschiedene Variationen von Twister, Ticken bis zu Gleichgewichtsherausforderungen werden dich auf spielerische Weise kräftigen.

Vorbereitung Dehnung

Nach diesen Lösungen nutzt du die Dehnmethoden und effektivierst dein Training zusätzlich.

Fasziales Ausrollen

Erhöhung der Bewegungsreichweite kann durch Lösen von Verspannungen gefördert werden. Fasziales Ausrollen wird genau dafür benutzt. Durch das Ausrollen, vorzugsweise mit Ball, spürst du Stellen auf, die verspannt sind und löst Verklebungen im Gewebe.

Klopfen

Fasziale Strukturen werden weich gemacht bzw. oberflächlich gelöst, um den Dehnprozess zu erleichtern.

Dehntechniken

Dehnung ist die exzentrische Verformung des Körpers, die am Bewegungsende einen Dehnreiz auslöst.

Einsatz von aktivem (Antagonist: Der Muskel, der zu dehnenden Struktur kontrahiert) **& passivem Dehnen.**

→ Einsatz verschiedener Dehntechniken je Position

Progressiv-Statistisches Dehnen

Das entspannte Dehnen. Hierbei geht es darum in der Übung maximal loszulassen und den betroffenen Muskel bewusst zu entspannen. In der Regel werden Übungen benutzt, bei denen die Gravitation allmählich dazu führt, dass die Bewegungsreichweite erhöht wird, z.B. eine Grätsche auf dem Rücken liegend an der Wand.

Die Übung selbst kann bis zu 10 Minuten oder sogar länger gehalten werden. Währenddessen versuchst du durch Atmung und Visualisierung (z.B. Die Füße sind schlabbrige Handtücher, etc.) den Beweglichkeitsradius zu vergrößern. Dein Ziel ist es mehr Reichweite zu haben und gleichzeitig ohne Schmerz und vollkommen sicher und entspannt dabei zu sein.

Dynamisches Dehnen

Durch **sanfte**, „federnde“, rhythmische, ballistische Bewegungen wird die Reichweite in der Endposition erweitert. Bei jeder Erweiterung begibst du dich in ein „unsicheres“ Gebiet, auf das dein Nervensystem noch nicht vorbereitet ist. Dadurch, dass du danach allerdings wieder zurück federst und direkt kontrolliert die Bewegung führst, suggerierst du im gleichen Moment die nötige Sicherheit.



Anspannungs-Entspannungs-Dehnen

Isometrische Anspannung der zu dehnenden Gewebestruktur vor der Dehnphase. Durch die anfängliche Kontraktion mindert du den Anspannungsreflex der fasziellen Muskelkette und ermöglichst damit eine bessere Dehnfähigkeit.

Loaded Stretching

Zu Deutsch: Angespanntes Dehnen. Die zu dehnende Körperposition wird unter Druck des eigenen oder fremden Körpergewichts & größtmöglicher Bewegungsreichweite eine Zeit lang gehalten. Die Brücke spiegelt genau diese Methode wieder. In dieser Position kann Reichweite bzw. Form, trotz faszieller Muskelkontraktionen, erweitert werden.

Übungen

Abhängig von der Sportart sowie Zielen des Athleten sollten entsprechende Muskelketten mobilisiert werden.

Vor allem sollten alle Gelenke & Wirbel ständige Mobilisierung erfahren.

Hier eine Basis-Auswahl:

Squat

- tiefe Hocke, mit ganzem Fuß auf Boden
- Mobilisierung der Fuß-, Knie-, Hüftgelenke

Brücke

- invertierte Bogenstreckung des Rückens via Fuß- & Handstütz
- Mobilisierung der frontalen Körperkette + Schulter

Ischiokrural-Strecker

- Sammelbegriff für Dehnübungen der Beinrückseite
- Mobilisierung der Beinrückseite

Waves, Circles & Verves

- Wellen, Kreisen & Schwingen jeglicher Körperpartien
- generelle Mobilisierung

Extremitätenspiele

- Twister, Animal Move Spiele, Gleichgewichtsspiele
- Ganzkörper Kräftigung & Mobilisierung

Eigene Notizen:



Maik

Philipp



©2018 YouMoveOn.De