

Stabil und Mobil -Kraft- und Mobilitätstraining-

Mobilität bedeutet das Zusammenspiel zwischen Muskel und Gelenk.

Wenn nun ein Muskel fest/verspannt ist, die Faszien verklebt sind und die neuromuskuläre Ansteuerung nicht funktioniert, dann ist auch das zugehörige Gelenk eingeschränkt.

Ein gutes Beispiel dafür ist z.B. das Sprunggelenk. Die Achillessehne verkürzt, die Wade verklebt und schon kann man nicht in die Hocke sitzen, ohne dass die Fersen sich abheben.

Nun müssen mehrere Strukturen bearbeitet werden, denn das Sprunggelenk wird beeinflusst von Knie- und Hüftgelenk und von der Lendenwirbelsäule.

Es sollte also in Ketten, in der Funktion mobilisiert, komplexe Bewegungsmuster trainiert und über mehrere Gelenke gedehnt werden.

Eigentlich macht es wenig Sinn und bringt wenig Erfolg, wenn man ein nicht funktionierendes System zusätzlich mit Kraft von außen belastet.

Zuerst sollte die Funktion wieder hergestellt werden, hierbei hauptsächlich die Mobilität in der Wirbelsäule. Sie ist unser Achsenorgan und muss beweglich aber auch stabil sein.

Dann haben auch die angrenzenden Gelenke wieder mehr Beweglichkeit.

Im folgenden Stundenbild sind mehrere Übungen in einer Abfolge miteinander verbunden. Diese Abfolge wird dann entweder mehrmals wiederholt oder auf Zeit trainiert, z.B. 60-90 Sekunden lang. So kann sich jeder in die Übungen einfinden und es kann jede Abfolge über mehrere Wochen wiederholt werden.

Man sieht einen Fortschritt, indem man die Abfolge schneller ausführen kann und dadurch mehr Wiederholungen schafft.

Viele Übungsvarianten ermöglichen Einsteiger so wie Fortgeschrittene ein gemeinsames Training.

Warm Up

Schulterkreisen mit Händen auf den Schultern, dann mit Rotation des Rumpfes.

Knie nach außen anheben dann in die breite Squat-Position.

Gewichtsverlagerung von rechts nach links mit Armschwünge, vorne, seit, oben, Achter mit seitneigen des Rumpfes.

Breite Squat-Position, Gewicht auf eine Seite verlagern, Unterarm auf Oberschenkel abstützen, den freien Arm schwingen lassen bis zur Rumpfrotaion nach oben und unten.

Übungsabfolgen

1. Abfolge

			
Knie bzw Bein gebeugt vorne anheben	...nach außen drehen	Diagonalschwung offen mit Rotation	in den Flieger schwingen, Arme wechseln

2. Abfolge

			
Diagonalschwung mit Rotation, evtl mit Gewicht	Diagonalschwung mit Rotation	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben	Diagonalschwung mit Rotation und Knie anheben

3. Abfolge

			
Bein ausgedreht vorne anheben	Bein ausgedreht hinten anheben	Squat, Arme ausdrehen	ein Arm zur Seite öffnen, Rumpf dreht mit

4. Abfolge

			
breiter Squat, Hände drücken gegen Beine	ein Arm öffnet zur Seite, Rumpf dreht mit	Mit abgestütztem Arm, Rumpf neigt sich weiter vor	Arm öffnet zur Seite, Rumpf dreht mit

5. Abfolge

			
ein Bein zur Seite abspreizen	gleiche Beckenseite anheben und senken	Bein zu Seite abspreizen und nach innen drehen	...und nach außen drehen im Hüftgelenk

6. Abfolge

			
Kniestand auf Mattenrolle, Rumpf abgestützt auf Unterarm und Bein	Arm öffnet zur geschlossenen Seite...	...oder zur offenen Seite	4füßer, evtl auf Stepper oder Langbank: Kniee, auf der Mattenrolle, anheben und senken

7. Abfolge

			
Sitz auf Mattenrolle, Seitstütz auf Hand	Becken anheben und senken	Sitz auf Mattenrolle, aufrichten, Arme nach oben öffnen...	...Rumpf nach hinten neigen, Arme absenken und eindrehen

8. Abfolge

			
Rumpf einrollen, Schultergürtel entspannen, wieder aufrollen...Arm öffnet zur Seite und nach hinten, Rumpf dreht mit	ein Bein zur Seite kippen, Rumpf nach hinten neigen...	...nach hinten neigen und drehen





9. Abfolge

			
Kniestand auf Mattenrolle, Arme schwingen mit Rumpfseitneigung zum gebeugten...	..und zum gestreckten Bein	Kniestand, Handstütz, freier Arm öffnet nach oben...	... und schwingt unter dem Rumpf durch, Rumpf eindrehen

10. Abfolge

			
Seitenlage, Beine anheben	oberes Knie zur Schulter ziehen	Seitenlage, evtl mit Matte unterlagern	auf den unteren Ellbogen stützen, Latissimus


11. Abfolge

			
Seitneigung HWS, obere Hand umfasst den Kopf,	und BWS, unteren Arm abheben	Hände umgreifen den Kopf	langsam nach hinten aufdrehen


12. Abfolge

			
Beine vorschieben, Kopf und Schultern anheben	Kopf auf Mattenrolle, ein Bein anheben, das andere dazu	Beine nach rechts und links kippen, Arme dagegen	Ein Bein zur Seite kippen, zu dieser Seite Rumpf drehen

13. Abfolge

			
abwechselnd einen Fuß auf das Knie legen, Becken anheben	Füße engstellen, Becken anheben...	... Knie öffnen und schließen	

14. Abfolge

			
aus der Rückenlage	über die Seitenlage	in die Bauchlage	Unterarmstütz auf die Mattenrolle, ein Kind nach vorne außen ziehen

Spezielle Mobilisationsübungen**Hüftgelenk, Schultergelenk, Brustwirbelsäule**

			
Windmühle	Windmühle	in den Handstütz drücken	Rückwärtsstütz, Becken anheben und senken

			
Knie weit öffnen	Knie geöffnet, Rumpf nach vorne schieben in den Liegestütz	Sitz: Beine aufstellen, mit den Händen hinten abstützen...	...Knie abwechselnd nach innen kippen

			
Hürdensitz, einen Arm unter die Schulter schieben, Rumpf dreht nach ein	Arm nach oben außen öffnen, Rumpf dreht auf	Mit einer Hand/Arm das Bein von innen und unten umgreifen und herziehen	Beide Beine umgreifen und herziehen

Kopfgelenke, Halswirbelsäule, Nackenmuskulatur

			
Kinn zur Brust ziehen	Kinn anheben	Kopf nach rechts und links drehen	Kopf nach rechts drehen und rechtes Bein anheben

			
Kinn zur Brust	Kinn nach oben	Stirn auf die eine Hand, die andere Hand an den Hinterkopf, mit der Hand den Kopf	nach rechts und links drehen

			
eine Hand auf die Stirn, mit der Hand den Kopf	nach rechts und links drehen	Kinn zur Brust, Kopf nach rechts und links drehen, „nein“	Kopf nach rechts drehen und Kinn auf die Schulter, „ja“

„Sonnenstrahlen“

Dehnung Unterarmmuskeln und Nervenmobilisation

			
Finger nach hinten strecken	Faust nach vorne ziehen	Arme wandern langsam über die Seite...	...nach unten

Musik von move-ya, Fascia Pilates Vol.1