

Mobility

Mobility (Mobilität) wird gerne mit Dehnen und Stretching gleichgesetzt, doch muss man hier ganz klar die Unterschiede aufzeigen. Zwar zielt beides auf das Vergrößern des Bewegungsumfangs in einem oder mehrerer Gelenke ab, doch geht es beim Stretching mehr um die passiven mechanischen Strukturen wie Bänder, Gelenkkapseln und Sehnen, während Mobility die aktive Beweglichkeit verbessert, da über dynamische Bewegungsabläufe zusätzlich noch die dazugehörigen Muskeln aktiviert werden. Einfach gesagt ist Stretching das passive Halten von einer Endposition, während Mobility ein ganzer Bewegungsablauf ist in dem aktiv gearbeitet wird.

Zu den Übungen:

- Die Bewegungen können mehrfach hintereinander von Ausgangs- zur Endposition eingenommen werden und jeweils bei Positionen in der Spannung entsteht, über 15-20sec gehalten werden.
- Erklärt ist im Beispiel nur eine Seite, bitte wechseln Sie selbstständig zur anderen Seite

Übungsablauf:

- Halbkniestand
- Oberkörper auf dem Bein ablegen
- Gesäß nach hinten schieben
- Der vordere Fuß bleibt komplett am Boden
- Spannung sollte in der Oberschenkelrückseite entstehen



Übungsablauf:

- Halbkniestand
- Arme nach oben strecken
- Mit dem Gewicht nach hinten verlagern
- Spannung sollte auf der Vorderseite des Körpers im Rumpf-/Hüftbereich entstehen



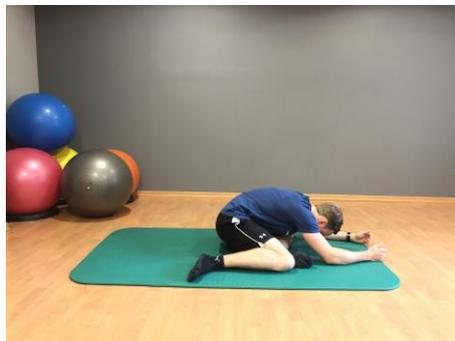
Übungsablauf:

- Halbkniestand
- Wenn der linke Fuß vorne ist, die rechte Hand auf gleicher Höhe absetzen
- Gleichzeitig den linken Arm nach oben strecken in Verlängerung zum Arm am Boden
- Spannung entsteht im Rücken- und Schulterbereich



Übungsablauf:

- Das linke Bein vor dem Körper abgelegt
- Das rechte Bein seitlich abgelegt, das Knie berührt den Fuß
- Mit dem Körper nach vorne neigen, Unterarme ablegen (falls das möglich ist), Zug entsteht im Rücken-/Beinbereich
- Im nächsten Schritt den Körper nach links verlagern



Übungsablauf:

- Bauchlage, Arme seitlich ablegen
- Arme abheben und über dem Po zusammenführen, Spannung aufbauen und immer beide Arme aktiv Richtung Decke ziehen
- Im nächsten Schritt die Arme nach vorne vor den Körper bewegen und die Hände über Kopf zusammenführen und die Spannung halten, Arme aktiv wieder Richtung decke ziehen
- Spannung entsteht im gesamten Rückenbereich

