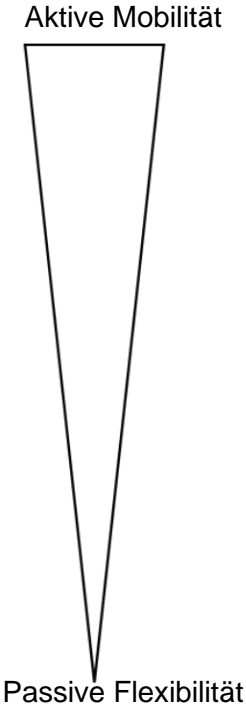


## Mobilitätstraining

- Mobilität = Flexibilität + motorische Kontrolle + Kraft  
(passiv)                      (aktiv)                      (aktiv)
- Ein mobiler Mensch benötigt entsprechend der Definition
  - passive Flexibilität der bewegungsbestimmenden Strukturen (Muskulatur, Faszien, Gelenke), um bestimmte Bewegungsumfänge zu ermöglichen,
  - aktive motorische (neurophysiologisch gesteuerte) Kontrolle über die passiv möglichen Bewegungsumfänge
  - sowie Kraft in hohen Bewegungsumfängen
- Mobilitätstraining bedeutet abgeleitet davon, Bewegung in so vielen Bewegungssituationen wie möglich zu optimieren
- Bezogen auf den Leistungssport, besteht das Ziel des Mobilitätstrainings darin, notwendige und hilfreiche Bewegungsspielräume in den zugrundeliegenden Komponenten zu optimieren, um
  - Leistung durch große, kontrollierte Bewegungsumfänge zu ermöglichen und zu verbessern
  - Schmerzen, Verletzungen und Langzeitschäden vorzubeugen
- Um dies zu erreichen, empfiehlt sich der Aufbau auf der Rückseite
- Innerhalb dieses Aufbaus ergeben sich für die Durchführung des Mobilitätstrainings die folgenden Grundsätze, aufgrund der neurophysiologischen, trainingswissenschaftlichen und biomechanischen Zusammenhänge:
  1. sich selbst herausfordern und spezifische an eigenen Schwächen arbeiten (man wird in den Bewegungen besser, die man häufig wiederholt)
  2. übermäßige(n) Schmerz und Bedrohung vermeiden (biopositive Reize werden besser und zielführender abgespeichert, bionegative Reize bewirken negative Anpassungen)
  3. Übungen langsam, kontrolliert und aufmerksam ausführen (dies sichert das Entdecken des vollen Bewegungsumfanges und gewährleistet entsprechende Aktivierung, weil die Motorik leichter korrigierbar ist und damit weniger Fehler bzw. Ausgleichsbewegungen gemacht werden; außerdem macht es Schwachstellen sichtbar)
  4. Anforderungen regelmäßig steigern (für die sich durch Training verbessernde Mobilität müssen regelmäßig neue Entwicklungsreize gesetzt werden)
  5. so viel Hilfe wie nötig und so wenig wie möglich nutzen (Hilfen ermöglichen einem die Durchführung bestimmter, ggf. notwendiger Übungen, die Hilfe sollte jedoch so gering wie möglich ausfallen, um die eigene Aktivität so hoch wie möglich zu halten, um möglichst viele Informationen für das Gehirn zu generieren)
  6. in maximal möglichen Bewegungsumfängen kontrolliert bewegen (ermöglicht langfristig die Nutzung möglichst umfassender Bewegungsmöglichkeiten/-spielräume, um die Lücke zwischen dem was man kann und wozu man in der Lage ist zu schließen und damit Bewegungseinschränkungen und Schmerzen vorzubeugen)
  7. vielseitig, variabel und verspielt bewegen (motiviert, erweitert Bewegungsmöglichkeiten und gewährleistet, dass Bewegungen individualisiert genutzt und damit besser abgespeichert werden, denn letzten Endes geht es um Bewegung)

Schritte	Aufbau	Techniken	Neuromuskuläre Aktivierung/ Komplexität
<b>Spielräume nutzen</b>	<b>Improvisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielen</li> <li>• Bewegen im Alltag</li> </ul>	
	<b>Spezialisierte Applikation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportarten</li> <li>• Bewegungsmustertraining (z. B. Archetypen)</li> </ul>	
<b>Spielräume sichern</b>	<b>Integration + Stabilisationsstrategien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining</li> <li>• Lokomotionen</li> <li>• Gekoppelte Bewegungen (strategisch in Verbindung mit Atmung)</li> </ul>	
	<b>Isolierte Speicherung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loaded Mobility</li> <li>• FRC®</li> <li>• Neuroflossing</li> <li>• Mapping/Joint Mobility</li> <li>• Aktive Dehnung/CRAC (mit/ohne Partner)</li> <li>• Neurodynamische Übungen</li> </ul>	
<b>Spielraum schaffen</b>	<b>Isolierte Öffnung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Powerbanddistraktionen</li> <li>• passive manuelle Therapie</li> <li>• passive Dehnung</li> <li>• Faszienrollen</li> <li>• Akupunktur/Akupressur</li> </ul>	
	<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapping</li> <li>• visuelles, vestibuläres, propriozeptives Training</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• sensorisches Reiben</li> </ul>	
<b>Spielräume ermöglichen</b>	<b>Schaffung allgemeiner Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proximale Stabilität (vor distaler Mobilität)</li> <li>• Meditation</li> <li>• Entspannungstechniken</li> <li>• Ernährung</li> </ul>	