

Stability & Mobility Flow mit Jutta Schuhn

Für optimale Bewegungsmuster in Sport und Alltag ist das richtige Verhältnis von Stabilität und Mobilität ausschlaggebend. Eine Verschiebung der Relation beider Aspekte zugunsten der einen oder anderen Seite führt zu ineffizienten Bewegungen, erhöhtem Verletzungsrisiko und Leistungseinbußen.

Stabilisationstraining ist für viele Sportler ein Begriff, mit dem sie im Verlauf ihres Trainings bereits einmal konfrontiert worden sind. Ebenso das Thema Mobilität. Meistens wird versucht, mit beweglichen Unterlagen die Stabilität und mit Stretching die Mobilität in den Trainingsprozess zu integrieren.

Für optimale Bewegungsmuster im Sport sowie im Alltag ist weder nur Stabilität noch nur die Mobilität verantwortlich. Das richtige Verhältnis der beiden Aspekte ist ausschlaggebend. Eine Verschiebung der Relation von Stabilität und Mobilität zugunsten der einen oder der anderen Seite führt zu ineffizienten Bewegungen, erhöhtem Verletzungsrisiko und zu Leistungseinbußen. Als Teil eines auf Funktionalität ausgerichteten Trainingsansatzes wird mit Functional Training diesen beiden Aspekten mittlerweile viel Bedeutung beigemessen.

Was bedeutet Stabilität und wozu wird sie trainiert?

Stabilität beschreibt die Fähigkeit, ein Gelenk unter Last, Spannung und/oder Bewegung zu kontrollieren. Stabilisationsarbeit ist sowohl in statischen als auch in dynamischen Phasen wichtig. Mit gezielten Übungen kann die Stabilität verbessert werden. Stabilität ist jedoch mehr als nur Kraft. Sie ist die Fähigkeit, Kräfte und Bewegungen zu kontrollieren. Sie repräsentiert die Kontrolle des Körpers durch das Zusammenwirken von Kraft, Koordination und Balance.

Stabilisationstraining beschränkt sich nicht nur auf den Rumpf, sondern umfasst alle Gelenke des Körpers. So wird sichergestellt, dass durch aktive neuromuskuläre Kontrolle die auf ein Gelenk wirkenden Kräfte abgefangen werden können, um eine Bewegung zu kontrollieren und die Gelenke zu stützen. Dies stellt eine optimale und effiziente Kraftübertragung sicher. So gelingt es Athleten, dynamische Kräfte einer Bewegung sicher und zielführend als kinetische Energie zu übertragen. Erst bei guter Stabilität kann eine Kraft effizient eingesetzt werden.

Mehr Stabilität bringt jedoch nicht automatisch bessere Leistung, da eine zu hohe Stabilität zu einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit der sich bewegenden Gelenke führen kann. Aus diesem Grund ist das Optimalverhältnis zwischen Stabilität und Mobilität von großer Bedeutung.

Was bedeutet Mobilität und wozu wird sie trainiert?

Mobilität beinhaltet die Flexibilität der Muskulatur sowie das Bewegungsausmaß eines Gelenks. Sie ist die Fähigkeit, eine Bewegung zu initiieren oder das Vorhandensein des anatomischen Bewegungsausmaßes in einem Gelenk zu nutzen, um eine Handlung auszuführen. Unterschieden wird dabei zwischen aktiver und passiver Mobilität.

- Aktive Mobilität bedeutet, dass ein bestimmter Bewegungsradius ohne von außen einwirkende Kräfte sondern durch die Arbeit der Muskulatur erreicht wird.
- Passive Mobilität hingegen beschreibt die Beweglichkeit im Gelenk durch einwirkende Kräfte. Die passive Mobilität ist höher als die aktive.

Optimale Mobilität bedeutet, dass aktive und passive Beweglichkeit in einem Gelenk einen Grad erreichen, der es ermöglicht, Bewegungen ökonomisch und effizient durchzuführen. Der Optimalzustand im sportlichen Sinne entspricht dabei nicht immer dem Optimalzustand im gesundheitlichen Sinne. Auf manche Sportarten wirkt sich Hypermobilität in gewissen Gelenken leistungsfördernd aus.

Eine erhöhte Mobilität erfordert automatisch einen erhöhten Fokus auf die Stabilisation im entsprechenden Gelenk. Zu geringe Mobilität in einem Gelenk führt zu Kompensationen in anderen Körperregionen und damit zu Fehlbelastungen, die zu Verletzungen und Überlastungsschäden führen können.

Stabilität und Mobilität

Durch die Notwendigkeit von sowohl Stabilität als auch Mobilität in einem Bewegungsablauf sollte im Trainingsverlauf beiden Aspekten genügend Aufmerksamkeit gewidmet werden. Dabei geht es nicht um Stabilität oder Mobilität, sondern um stabile Mobilität und mobile Stabilität. Es geht um kontrollierte Bewegungen, einen optimalen Bewegungsradius und genügend Haltungstonus in den geforderten Körperabschnitten. Für effiziente Bewegungsmuster müssen bestimmte Körperabschnitte stabil sein, um so in anderen Abschnitten Mobilität und Kraftentwicklung zuzulassen.

So muss z. B. der Rumpf stabil sein, um in den Beinen Mobilität und Bewegung zuzulassen. Instabilität in einzelnen Partien lässt keine harmonische Bewegung zu. Ein genau abgestimmtes Maß an Stabilität und Mobilität ist die Grundvoraussetzung für harmonische Bewegungen.

MORE INFOS:

www.juttaschuhn.de

Instagram: <https://www.instagram.com/juttaschuhn/>