



Mobility Challenge 2021



Was ist Mobility und was bringt mir Mobility-Training?

Den Begriff Mobility haben wir wahrscheinlich fast alle schon einmal gehört. Doch was verbirgt sich eigentlich genau dahinter? Warum ist Mobility-Training so wichtig für Körper und Geist? Und was bringt es mir für Vorteile in meinem Alltag und beim Sporttreiben? Diese und weitere Fragen rund um den Begriff Mobility versuchen wir im Folgenden zu klären.

Was ist Mobility?

Oft wird der Begriff Mobility vereinfacht mit Beweglichkeit gleichgesetzt. Eigentlich müssen wir, wenn wir von Beweglichkeit sprechen, aber Mobilität und Flexibilität unterscheiden.

Bei der Flexibilität handelt es sich um die passive Beweglichkeit in einem Gelenk. Das heißt, du führst eine Bewegung nicht selber aus, sondern durch eine äußere Kraft, dies kann ein Übungspartner oder die Schwerkraft sein. Es findet keine eigene Muskelaktivität statt. Zum Beispiel kann dir ein Übungspartner helfen, dein Bein aus der Rückenlage zum Körper zu führen. Unter das passive Beweglichkeitstraining fällt auch meist das klassische Stretching, also das Dehnen in einer gehaltenen Position.

Unter Mobilität versteht man aber eine aktive Gelenkbewegung. Also eine bewusst gesteuerte, motorische Bewegung.

Während bei einer passiven Bewegung hauptsächlich Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln angesprochen werden, aktiviert Mobility-Training die Muskeln und verbessert die Steuerung einer Bewegung. Alle Mobility-Übungen senden durch die aktive Ausführung Impulse an das Gehirn. Nur durch diese Impulse ist unser Zentrales Nervensystem in der Lage, neue Bewegungsmuster aufzubauen und zu erlernen. Sind die Muskeln beteiligt, prägen sich die Bewegungsmuster im Gehirn ein und werden dort gespeichert.

Nutzen wir unsere Muskeln nicht, können im Gegenzug Bewegungsmuster im Gehirn auch wieder „gelöscht“ werden. Das ist meist auch ein großes Problem in unserem Alltag. Bei vielen von uns überwiegt mittlerweile der sitzende Anteil am Tag. Je länger wir aber sitzen, umso schwerer fällt es den Muskeln im Anschluss wieder ihre Arbeit aufzunehmen und die eigentlich gelernten Bewegungsmuster abzurufen.

Mit Mobility-Training verbessern wir also überwiegend unsere aktive Beweglichkeit. Wir trainieren Bewegungen und Gelenkstellungen, die wir aktiv durch eigene Muskelkraft einnehmen können. Dadurch sprechen wir zehnmal mehr Rezeptoren an und stimulieren die Gehirnaktivität deutlich stärker als beim einfachen Stretching. Durch klassisches Stretching wird die Beweglichkeit nur sehr langsam verbessert. Die Muskeln sind nicht ausreichend aktiv, um genug Impulse an das Gehirn zu senden.

Das Mobility-Training ist dadurch ein alltagsnahes Training, da wir auch in unserem Alltag die meisten Bewegungen und Positionen durch aktive Muskelbewegungen rund um unsere großen Gelenke ausführen und einnehmen.

Wenn wir von Mobility-Training sprechen, meinen wir folglich nicht nur die klassischen Dehn- und Stretching-Übungen. Mobility umfasst viel mehr. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der alle Bereiche miteinbezieht, die Bewegungseinschränkungen zur Folge haben können (z.B. Gelenke, Muskeln, Faszien oder neuronale Systeme). Durch Mobility-Training verbessern wir nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Krafftähigkeit und Koordination.

Wovon ist unsere Beweglichkeit abhängig?

Was unsere Beweglichkeit angeht, bringt jeder von uns unterschiedliche Grundvoraussetzungen mit. Jeder Mensch ist verschieden, jeder Körper ist individuell.

Und so gibt es auch viele Faktoren, die unterschiedlichen Einfluss auf unsere Beweglichkeit haben können.

Dazu gehören körperliche Einflussfaktoren wie das Alter, die Abnutzung der Gelenke, das Geschlecht, die genetische Veranlagung oder sogar die Körpertemperatur. Faktisch nimmt die Beweglichkeit zum Beispiel im Alter ab und im Allgemeinen sind Frauen beweglicher als Männer.

Einen äußeren Einfluss kann auch die Umgebungstemperatur haben, die Tageszeit oder die Vorer müdung der Muskulatur. Bei einer höheren Außentemperatur kann man generell von einer höheren Flexibilität der Muskulatur ausgehen so wie im Laufe des Tages die Beweglichkeit meist zunimmt.

Auch unsere psychische Verfassung kann Auswirkungen auf unsere Beweglichkeit haben. So wirken sich negative Emotionen und Stress oft auch limitierend auf unsere Beweglichkeit aus. Wenn wir unsere Beweglichkeit also trotz intensiven Trainings nicht verbessern können, lohnt sich oft ein Blick auf die Lebensumstände und die psychische Verfassung.

Was bringt mir Mobility-Training?

Wir haben bereits festgestellt, dass Mobility-Training unsere alltäglichen Bewegungen widerspiegelt. Was heißt das nun genau und wo ziehen wir tatsächlich Vorteile aus einem regelmäßigen Mobility-Training?

Alltagsbelastungen ausgleichen

Ein großes Problem ist, wie gesagt, die Inaktivität und das viele Sitzen in unserem Alltag. Neben dem „Verlorengehen“ von erlernten Bewegungsmustern, sorgt die unnatürliche Haltung oft für Verspannungen, Schmerzen und muskuläre Dysbalancen. Wir nehmen in der Folge eine Schonhaltung ein und vermindern so unsere Beweglichkeit. Durch ein Mobility-Training zum Beispiel des Hüftbeugers und der rückwärtigen Körpermuskulatur kann ein Ausgleich zum Sitzen stattfinden und vielen Beschwerden, die uns in unserem Alltag begleiten, entgegengewirkt werden.

Bewegungsradius erhöhen

„Verkürzte“ und „verhärtete“ Muskulatur sorgt dafür, dass wir einen Bewegungsradius oft nicht komplett ausschöpfen können. Wenn wir also feststellen, dass wir zum Beispiel bei einer Kniebeuge nicht ausreichend tief gehen können, kann hier ein Mobilitätstraining zu einer effektiveren Bewegungsausführung führen. Wir können die Kniebeuge mit mehr Kraft und Stabilität ausführen und im Training sogar mehr Gewicht bewegen. Aber auch in vielen Alltagsbewegungen ist eine Kniebeuge, die in vollem Bewegungsumfang ausgeführt werden kann, neben vielen anderen Bewegungen, sehr sinnvoll. Denken wir zum Beispiel an das Anheben einer Getränkekiste.

Bewegungseffizienz verbessern

Durch regelmäßiges Mobility-Training können wir nicht nur unseren Bewegungsumfang vergrößern, sondern auch die Bewegung selber optimieren. Das heißt, wir verbessern das Zusammenspiel von Muskelketten, die intermuskuläre Koordination. So wird für eine Bewegung weniger Energie benötigt und in der Folge kann mehr Leistung erbracht werden. Dies kann entscheidende Unterschiede in Training und auch Wettkampf ausmachen.

Verletzungsrisiko verringern

Wir haben schon geklärt, dass durch Mobility-Training Bewegungen sicherer ausgeführt, Gelenkstellungen besser angesteuert und größere Bewegungsradien erreicht werden können. Die kontrollierte und sichere Ausführung von Bewegungen bietet auch einen Schutz vor Verletzungen. Nicht optimale Gelenkstellungen und Dysbalancen können besser kompensiert werden.

Linderung von Schmerzen und Verletzungen

Insbesondere bei chronischen Schmerzen neigen wir dazu, uns eher zu schonen bzw. eine Schonhaltung einzunehmen. Diese Inaktivität und die Schmerzen sorgen aber eher dafür, dass wir auf unsere gespeicherten Bewegungsmuster im Gehirn nicht mehr oder nicht mehr so gut zugreifen können und wir so dem Schmerz und seiner Ursache weniger entgegensetzen haben. Darum ist es wichtig, durch Mobility-Training gezielt die Bereiche im Gehirn anzusprechen, die für Bewegung zuständig sind, um die durch den Schmerz und die Verletzung verlorenen Bereiche wiederherzustellen.

Neuronale Gesundheit

Mobilitätstraining ist nicht nur gut für die Gelenke, so viel haben wir bereits herausgestellt. Fast wichtiger als der Effekt auf unseren Körper, ist die Wirkung auf unsere neuronale Gesundheit. Das heißt, die Wirkung auf die Informationsaufnahme und Verarbeitung im Gehirn, also sozusagen unsere „Software“. Funktioniert dieses System nicht gut, kann das in vielfältiger Form in Erscheinung treten. Zum Beispiel durch reduzierte Kraft und Beweglichkeit, schlechte Bewegungsansteuerung, eine zu hohe Muskelspannung oder sogar Schwindel, Schmerzen und Schlafstörungen. Durch Mobility-Training können wir erreichen, dass das Gehirn und das zentrale Nervensystem sensorische Informationen wieder besser aufnehmen, weiterleiten, verarbeiten und integrieren kann.

Damit haben wir nun ausführliche Informationen über den Begriff Mobility und was Mobility für uns sowie unsere körperliche und geistige Gesundheit bedeutet, erhalten.

Wahrscheinlich kann sich jeder von uns in den einen oder anderen Beispiel wiederfinden. Ihr seht, egal welches Alter und welcher Leistungsstand, von Mobility-Training profitieren kann jeder!

Quellen:

Brinkmann, Katharina: *50 Workouts. Beweglichkeit. Dehnen, schwingen und rollen – die besten Übungsreihen.* riva Verlag, München 2020.

Goller, Andreas: *Functional meets Mobility.* Verband für Turnen und Freizeit, 10. Internationaler Hamburger Online Sportkongress 2020.

Mainart, Patrick & Bayer, Johanna: *Mobility. Das große Handbuch.* riva Verlag, München 2019.