

2 unschlagbare Gründe, warum du an deiner Mobility arbeiten solltest

Veröffentlicht von Alexander Thomas auf www.thomsan-nutrition.de unter

„2 unschlagbare Gründe, warum du an deiner Mobility arbeiten solltest“

Mobility Training, dieser Begriff gewinnt seit den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung. Kelly Starrett hat im Zuge der CrossFit Bewegung viele Grundlagen gelegt und ist, zumindest nach meinem Dafürhalten, einer der Pioniere der Bewegung (in unserer heutigen Zeit). Ich habe meine wesentlichen [Ausbildungen bei Release Fitness](#) im Jahr 2014 gemacht. Die Bedeutung und den für mich deutlichen Mehrwert des Mobility Trainings habe ich im Zusammenhang mit meinem [Schienbeinkantensyndrom](#) realisiert. Aber auch viele Probleme wie ein vermeintlich diagnostiziertes Impingementsyndrom oder eine chronische Überlastung der Schulter habe ich mit einem gezielten Mobility Training rehabilitieren können. Deshalb ist für mich klar: Viele Beschwerden am Bewegungsapparat können mit Hilfe eines gezielten Mobility Trainings deutlich verbessert, sogar beseitigt werden.

Mobility != Stretching. Die Zielsetzung ist der wesentliche Unterschied – Die Bewegung beginnt im Kopf!

Zunächst ist klarzustellen, dass Mobility (Mobilität) nicht das gleiche wie Stretching (Dehnen) ist. Viele Athleten mit denen ich arbeite, insbesondere jene die neu zu mir kommen und mit CrossFit nur wenig Berührung hatten, verbinden nach wie vor Mobility mit Stretching. Es ist zwar korrekt, dass man bei der einen oder anderen Mobility Übung ein Gelenk „statisch“ in eine Position bringt und damit durchaus einen Zug auf einen Muskel bringt, das ist richtig. Allerdings wird bei einem *Drill* diese Position mit einer Bewegung kombiniert und der wesentliche Unterschied ist die Zielsetzung. Während beim Stretching der Fokus darauf liegt die Spannung vom Muskel runter zu nehmen, diesen vermeintlich weiter auseinander zu ziehen um eine bessere „Beweglichkeit“ herzustellen, ist das Ziel bei Mobility Drills die Bewegungsintelligenz zu verbessern und/oder wiederherzustellen. Das bedeutet das Gehirn soll wieder erlernen, dem Muskel zu sagen, dass dieser eine Bewegung zuzulassen hat. Während also beim Stretching der Muskel im Fokus steht, steht beim Mobility-Training das Gehirn im Fokus. Das folgt aus folgendem, wesentlichem Grundsatz heraus: Bewegung beginnt im Kopf.

Dieser Ansatz, diese „Theorie“ und dieses Training bringt einige wesentliche Vorteile mit sich wovon jeder profitiert: Der Bürohengst, der Fließbandarbeiter, der Hobbysportler, der Leistungssportler, der Soldat, der Polizist. Auf die für mich wesentlichen Vorteile wie Prävention und Rehabilitation werde ich im Folgenden eingehen.

Das regelmäßige Mobility Training wirkt präventiv – es beugt fasziale Verklebungen und damit Distorsionen im Sinne des Faszien-Distorsions-Modells vor.

Wer die Artikelreihe [Das Geheimnis FDM](#) verfolgt hat, hat unweigerlich festgestellt das es einen Zusammenhang zwischen Verklebungen der Faszienstrukturen, daraus resultierende Distorsionen und dies zu Beschwerden oder Einschränkungen am Bewegungsapparat führt. Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten immer mehr zu einer bewegungsarmen Gesellschaft entwickelt. Die meiste Zeit wird im Sitzen verbracht: In der S-Bahn, im Auto, im Büro, beim Essen, im Kino..... .. Da erzähle ich aber nichts Neues. Das führt zu einer deutlich einseitigen Belastung insbesondere im Bereich der Hüfte. Die Hüftstrecker und –beuger verlernen ihre Funktion. Häufige übermäßige Spannungszustände im bspw. Hüftbeuger zeigen auf, dass ein Fehler vorliegt. Das [FDM](#) zeigt auf, das es bei einer

2 unschlagbare Gründe, warum du an deiner Mobility arbeiten solltest

eingeschränkten [Funktion von Faszien](#) der Muskel die Arbeit der Faszie übernehmen muss, was zu Verspannungen führt. Damit es erst gar nicht zu solchen Funktionsstörungen kommt muss sich bewegt werden. Dabei gilt aber nicht Bewegung = Bewegung sondern die Bewegung muss der ursprünglichen Funktion entsprechen. Das bedeutet dem vollen Bewegungsumfang. Da der Bewegungsumfang meist eingeschränkt ist und das Mobility Training eben unter anderem dazu dient, den vollen Bewegungsumfang wiederherzustellen, besitzt es aus dieser Sicht eine Verletzungspräventive Eigenschaft. Es gibt weitere Ansätze, die die präventive Eigenschaft aufzeigen, auf welche ich an dieser Stelle nicht weiter eingehen werde.

Mobility ist Training für den Kopf. Hinter Rehabilitation verbirgt sich das „Wiederherstellen“ von Fähigkeiten. Mobility dient der Wiederherstellung von Bewegungsumfänge. Damit wirkt Mobility rehabilitativ.

Um den Ansätzen, die Ideen, Gedankengängen und den hergestellten Zusammenhängen in meinem Kopf gerecht zu werden müsste ich ganz schön ausholen und wir müssen zuerst diskutieren, was Schmerzsyndrome sind, wie diese definiert werden, was und wodurch Verletzungsmuster entstehen. Ich versuche mich zu beschränken und will das nicht weiter herleiten. Tatsache ist (aufbauend auf Erfahrung und v.a. dem FDM), dass viele Schmerzsyndrome nur ein Symptom und nicht die Ursache sind. Ebenso wie Bewegungseinschränkungen oder Beschwerden wie chronische Schmerzen nur Symptome, nicht die Ursachen sind. Der Ursache liegt meist eine Funktionsstörung des Gewebes zugrunde. Nehmen wir bspw. das [Triggerband](#), welches die Möglichkeit der Selbstheilung besitzt. Wie bei der Triggerband-Technik aufgezeigt wird versucht, das voneinander getrennte Gewebe wieder zusammenzuführen. Dies kann auch zufällig durch Bewegung stattfinden – jeden Falls besteht die Chance in Abhängigkeit der „Schwere“ der Störung. Das zeigt auf, dass Bewegung, in diesem Fall Mobility-Training einen rehabilitativen Aspekt haben kann.

Viel einfacher dargestellt: Gehe ich davon aus, dass Rehabilitation das Wiedererlernen ist und lege zugrunde, dass Mobility-Training dazu dient, dass das Gehirn Bewegungsmuster wiedererlernt so habe ich allein aus diesem Aspekt heraus den Zusammenhang hergestellt.

[Der Gelenk zu Gelenk Ansatz \(Joint-by-Joint\) verbindet Mobility, Prävention und Rehabilitation.](#)

Schlussendlich ist es der [Gelenk zu Gelenk Ansatz](#), welcher die rehabilitative und präventive Eigenschaft des Mobility Trainings zusammenfasst. Dem Gelenk zu Gelenk-Ansatz nach gibt es eher mobile und eher immobile Gelenke. Hat ein eher mobiles Gelenk einen eingeschränkten Bewegungsumfang, wird der Körper aber in Bewegungen rein gezwungen (aufgrund der Umweltbedingungen), so wird diese Bewegungseinschränkung durch bspw. eher immobile Gelenke kompensiert. Da diese immobilen Gelenke nicht dafür vorgesehen sind mobil zu sein baut die Muskulatur einen erhöhten Tonus auf (Verspannungsschmerzen) um diese Gelenke stabil zu halten. Mit Mobility Training arbeite ich am Bewegungsumfang der eher mobilen Gelenke und kann so den Kreislauf „durchbrechen“. Am eigenen Leib erfahren: Seid ich gezielt eher mobile Gelenke mit Hilfe des Mobility Trainings bearbeite sind meine Verspannungsbeschwerden vor allem im Bereich des unteren Rückens (LWS) deutlich zurückgegangen (um nur ein Beispiel zu nennen).

2 unschlagbare Gründe, warum du an deiner Mobility arbeiten solltest