

Beweglichkeit

Beweglichkeit zählt -neben Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit -zu den sportmotorischen Grundeigenschaften. In vielen Sportarten ist eine gute Beweglichkeit Voraussetzung für Leistung und Erfolg. Auch im Alltag ist sie relevant: Man sollte eine zumindest normale Beweglichkeit besitzen, um sich langfristig gesund und mobil halten zu können.

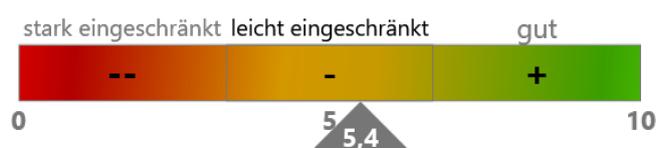
Studien zeigen, dass die Beweglichkeit individuell unterschiedlich ausgeprägt ist. Sie ist auch abhängig vom Bewegungsverhalten. So können Bewegungsmangel oder einseitige körperliche Aktivitäten langfristig zu Beweglichkeitsverlusten oder sog. Muskelverkürzungen führen, wie die mangelnde Dehnfähigkeit der Muskulatur häufig bezeichnet wird. Diese können auch ungünstigen Einfluss auf die Körperhaltung und die Statik der Gelenke ausüben. Auch ist davon auszugehen, dass die Beweglichkeit im Erwachsenenalter ohne entsprechende Gegenmaßnahmen sukzessiv abnimmt.

Mit regelmäßig durchgeführten Dehnübungen können Sie Ihre Beweglichkeit gezielt verbessern bzw. langfristig erhalten.

Ihr Gesamtergebnis

Aus den Ergebnissen der einzelnen Beweglichkeitstests wurde ein Gesamtergebnis (Total Score) berechnet, das neben dem Bewegungsausmaß (Range of Motion) auch den Seitenvergleich (Symmetrie, rechts-links) sowie mögliche Unterschiede innerhalb der Einzeltests (Harmonie) berücksichtigt. Anzustreben ist eine gute Beweglichkeit mit möglichst geringen Seitenunterschieden, die sich zudem harmonisch über alle gemessenen Körperareale verteilt.

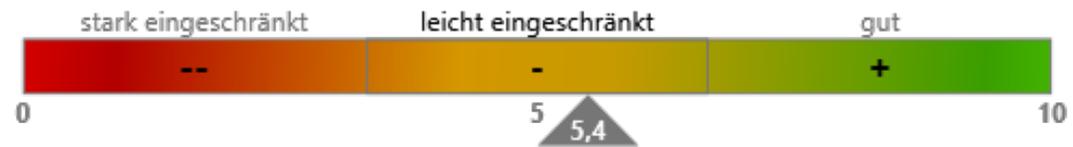
Die Auswertung der Muskelfunktionstests ergibt in der Gesamtbetrachtung eine eingeschränkte Beweglichkeit.



Die differenzierte Auswertung zeigt Einschränkungen in der Beweglichkeit, wobei sich im Seitenvergleich keine auffälligen Unterschiede ergeben. Sorgen Sie mit gezielten Dehnübungen für eine gleichmäßige Verbesserung Ihrer Beweglichkeit.

Achten Sie beim Dehnen auch darauf, dass sich die Beweglichkeit gleichmäßig gut über die Körperareale verteilt.

Total Score:



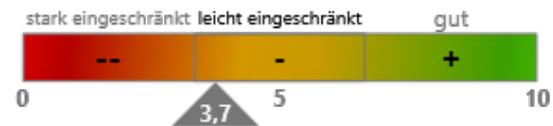
RoM Score:



Symmetrie Score:



Harmonie Score:



Ihr Messprofil

Die Beweglichkeit ist maßgeblich von der Dehnfähigkeit der Muskulatur abhängig. Daher wurde ein Testprofil zusammengestellt, das Aussagen sowohl über die Beweglichkeit insgesamt als auch über die Beweglichkeit bestimmter Körperregionen liefert. Die Einzeltests widmen sich den Muskelarealen, die typischerweise zu mangelnder Dehnfähigkeit neigen bzw. – je nach Tätigkeit und Trainingsziel - besondere Relevanz besitzen. Aus dem Profil Office wurden folgende vollständige Messtypen ausgewertet:

Schulter-Nacken-Muskulatur

Das Bewegungsausmaß ist zu beiden Seiten deutlich eingeschränkt.

Gerade in diesem Muskelareal kommt es häufig zu Verspannungen, insbesondere bei Personen mit sitzenden Tätigkeiten und mangelndem Bewegungsausgleich. Dies führt in der Konsequenz auch zu Beweglichkeitseinschränkungen, die mit dem gewählten Rotations-Test im Seitenvergleich erfasst werden sollen. Der Test besitzt somit hohe Relevanz gerade für Sitzmensen und Personen mit belastenden Tätigkeiten im Schulterbereich (v.a. Überkopf-Arbeiten). Zu berücksichtigen sind ferner Verspannungen aufgrund psychischer Belastungen, da sich die Schulter-Nacken-Muskulatur typischerweise als Projektionsfeld der Psyche äußert.

Rumpfmuskulatur sitzend

Das Bewegungsausmaß ist insgesamt gut, wobei eine Seitendifferenz beobachtet werden kann.

Sind die Rückenmuskeln überfordert, reagieren sie mit Verspannungen, die sich besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule (Lumbalbereich) zeigen. Ähnlich wie im Schulter-Nackenbereich kommt es auch hier häufig zu Verspannungen durch psychischen Stress, die sich ebenfalls mit Schmerz und eingeschränkter Beweglichkeit äußern. Durch den Rotationstest werden die Rückenstrecker im lumbalen Bereich gedehnt und somit auf ihre Flexibilität überprüft. Nicht selten kommt es hier auch zu Seitendifferenzen, die entsprechend berücksichtigt werden sollten. Dieser Test wendet sich an alle, die Rückenprobleme auf Dauer vermeiden bzw. diesen entgegen treten wollen.

Brustmuskulatur sitzend

Das Bewegungsausmaß ist zu beiden Seiten gleichermaßen gut entwickelt.

Durch vermehrte Beugehaltungen im Alltag können auf Dauer Einschränkungen der Dehnfähigkeit des großen Brustmuskels entstehen. Langandauernde Sitzarbeiten und andere nach vorn gerichtete Tätigkeiten begünstigen diesen Effekt. Ebenso kann es durch einseitiges Muskeltraining, das die rückwärtigen Gegenspieler nicht adäquat berücksichtigt, zu Verminderungen der Dehnfähigkeit oder zur Verstärkung bestehender Einschränkungen kommen. Eine vermehrte Kyphose (übermäßige

Krümmung der Wirbelsäule nach vorn) geht meist mit einer eingeschränkten Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur einher.

Beinrückseite stehend

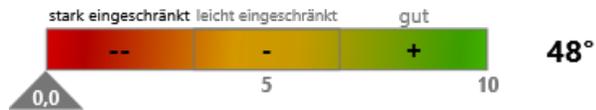
Das Bewegungsausmaß ist zu beiden Seiten eingeschränkt.

Die Ischiocruralmuskulatur ist ein typisches Muskelareal, das zu einer Einschränkung der Dehnfähigkeit tendiert. Sie wird häufig auch als Kennbereich für Gesamtbeweglichkeit herangezogen, wie dies z.B. beim Sit-and-Reach-Test im Zusammenspiel mit der Rückenbeweglichkeit der Fall ist. Eine verminderte Dehnfähigkeit kann sich durch Dauerbeugehaltungen (z.B. Sitzen) und/oder durch einseitige Beanspruchungen ohne adäquaten Dehnausgleich ergeben. So zeigen sich Beweglichkeitseinbußen auch bereits im Kindes- und Jugendalter, wenn Dehnübungen innerhalb des Sportprogramms vernachlässigt werden. Eine mangelnde Dehnfähigkeit kann sich auf Dauer negativ auf die Statik der Wirbelsäule auswirken, indem es zu einer Abflachung der natürlichen Lendenlordose kommt. Außerdem verlagert sich die Belastung bei Rumpfbeuge-Bewegungen verstärkt auf den Rücken, was zu einer Mehrbeanspruchung der Bandscheiben führt. Insgesamt erhöht sich auch die Gefahr von Muskelverletzungen innerhalb dieses Muskelareals.

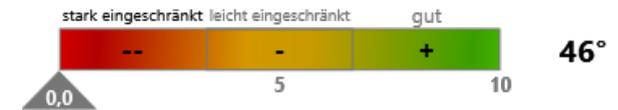
links

rechts

Schulter-Nacken-Muskulatur

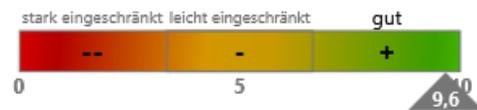


48°

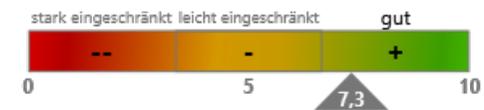


46°

Rumpfmuskulatur sitzend



68°

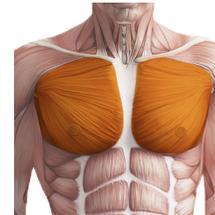


54°

Brustmuskulatur sitzend

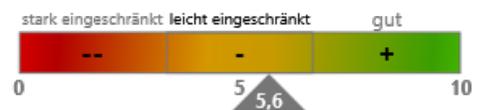


199°



196°

Beinrückseite stehend



77°



79°

Vorbeuge

Diese Übung dient der Entspannung der gesamten hinteren Muskelkette.



Ausgangsposition:
Stehen Sie zunächst aufrecht auf der Matte.



Bewegungsausführung:
Greifen Sie bei gestreckten Knien und rundem Rücken nach vorne unten. Geben Sie mit den Zehen Druck in die Unterlage. Lassen Sie die Hände 5 Atemzüge lang über dem Boden schweben.

Besondere Hinweise:
Einschränkungen des LWS-Bereiches sind häufig reflektorisch und auf zu viel Spannung im Hüft- und Bauchbereich zurückzuführen. Ergänzen Sie daher stets aufrichtende Übungen.

Wiederholungen

3

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

2

Kommentare

Stein Mover (mit rundem Rücken)

Diese Übung dient der Entspannung der gesamten hinteren Muskelkette.



Ausgangsposition:
Krallen Sie sich mit den Zehen bei durchgestreckten Knien auf der Kante fest.



Bewegungsausführung:
Schieben Sie die Fersen tief und bringen Sie den Oberkörper soweit es geht nach vorne unten (runder Rücken).

Besondere Hinweise:
Einschränkungen des LWS-Bereiches sind fast immer reflektorisch und auf zu viel Spannung im Hüft- und Bauchbereich zurückzuführen. Deshalb sollten immer aufrichtende Übungen ergänzt werden (z.B. Hip, Chest, Stand, Back-Mover).

Wiederholungen

3

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

2

Kommentare

Brustschultergürtel-Übung an der Sprossenwand

Diese Übung dient der Entspannung des Brust- Schultergürtels.



Ausgangsposition:

Legen Sie die Hände in die Schlaufen, strecken Sie die Arme bei geradem Ellbogen seitlich vom Körper weg, öffnen Sie die Hände und ziehen Sie das Kinn zur Brust.



Bewegungsausführung:

Machen Sie einen Schritt nach vorne, bis die gewünschte Spannung erreicht ist. Schieben Sie die Brust nach vorne, ziehen Sie die Arme weit zurück und halten Sie diese Position 5 Atemzüge lang.

Besondere Hinweise:

Bei Einschränkungen des Brustschultergürtels sind fast immer auch Verkürzungen im Latissimus sowie im teres minor und teres major zu finden. Deshalb bietet es sich an, die Flanke als Übung zu ergänzen.

Wiederholungen

3

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

2

Kommentare

Stein Mover

Diese Übung sorgt für eine Entspannung der gesamten hinteren Kette, beginnend mit der Plantarsehne. Der Schwerpunkt liegt auf der Waden- und Beinrückseitenmuskulatur.



Ausgangsposition:

Krallen Sie sich mit den Zehen bei durchgestreckten Knien auf der Kante fest.



Bewegungsausführung:

Schieben Sie die Fersen tief und bringen Sie den Oberkörper soweit es geht nach vorne unten (gerader Rücken).

Besondere Hinweise:

Ergänzend empfiehlt sich five feet. Ist kein five feet vorhanden, sollte die Fußsohle mit Triggerbällen oder Ähnlichem behandelt werden.

Wiederholungen

3

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

3

Kommentare

Spagat (kombiniert mit Vorbeuge)

Diese Übung sorgt für eine Entspannung der gesamten hinteren Kette, beginnend mit der Plantarsehne. Der Schwerpunkt liegt auf der Waden- und Beinrückseitenmuskulatur.



Ausgangsposition:

Bringen Sie ein Knie auf das Polster und den Fuß des anderen Beins auf den Schlitten. Das vordere Knie ist gestreckt, der Körper aufrecht. Zur Verstärkung des Reizes auf die hintere Kette kann der Oberkörper nach vorne gelehnt werden.



Bewegungsausführung:

Gleiten Sie langsam und kontrolliert in die Spannung. Ziehen Sie die Zehen Richtung Gesicht und halten Sie die Position 5 Atemzüge lang. Anschließend wechseln Sie die Seite.

Besondere Hinweise:

Ergänzend empfiehlt sich five feet. Ist kein five feet vorhanden, sollte die Fußsohle mit Triggerbällen oder Ähnlichem behandelt werden.

Wiederholungen

3

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

3

Kommentare

Chest Mover

Diese Übung sorgt für eine Entspannung der gesamten vorderen Muskelkette und der Hals-Nackermuskulatur sowie für eine Aufrichtung des ganzen Körpers und speziell des Brust- und Schultergürtels.



Ausgangsposition:

Knien Sie sich hüftbreit in das Gerät, den Rücken gegen die Rolle lehnd.



Bewegungsausführung:

Die beiden Fußrücken geben Druck in den Boden. Schieben Sie die Hüfte so weit wie möglich nach vorne und ziehen Sie das Kinn zur Brust. Verschränken Sie die Arme zunächst vor der Brust und strecken Sie sie anschließend weit nach hinten oben. Halten Sie diese Position 5 Atemzüge lang.

Besondere Hinweise:

Wiederholungen

5

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

5

Kommentare

Hals Mover

Diese Übung sorgt für eine Entspannung der gesamten vorderen Muskelkette und der Hals-Nackermuskulatur sowie für eine Aufrichtung des ganzen Körpers und speziell des Brust- und Schultergürtels.



Ausgangsposition:

Nehmen Sie ein Gewicht in die Hand, stehen Sie aufrecht und kippen Sie den Kopf soweit es geht zur Gegenseite.



Bewegungsausführung:

Lehnen Sie den gekippten Kopf an das Kopfpolster, verstärken Sie die Seitkippung leicht, lassen Sie das Gewicht nach unten wirken und halten Sie diese Position 5 Atemzüge lang. Anschließend wechseln Sie die Seite.

Besondere Hinweise:

An der HWS darf erst gearbeitet werden, wenn die Gesamtaufriechung des Körpers und des Brust- und Schultergürtels gelungen ist.

Wiederholungen

5

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

5

Kommentare