

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.

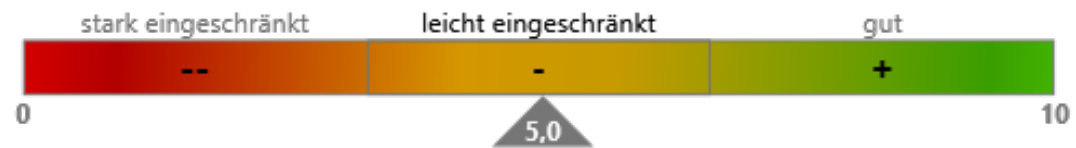
Die Auswertung der Muskelfunktionstests ergibt in der Gesamtbetrachtung eine eingeschränkte Beweglichkeit.



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.

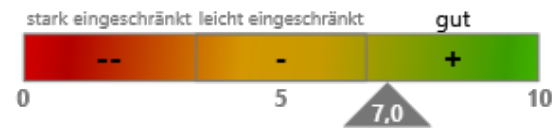
Total Score:



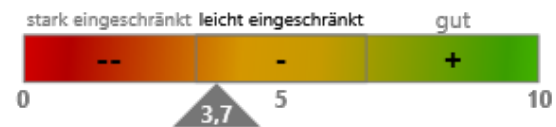
RoM Score:



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 insgesamt eingeschränkt. Auffallend ist ebenso die erhebliche Seitendifferenz.

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 zu beiden Seiten gleichermaßen gut entwickelt.

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 entgegenzutreten wollen.

Brustmuskulatur sitzend

Das Bewegungsausmaß ist zu beiden Seiten deutlich eingeschränkt.

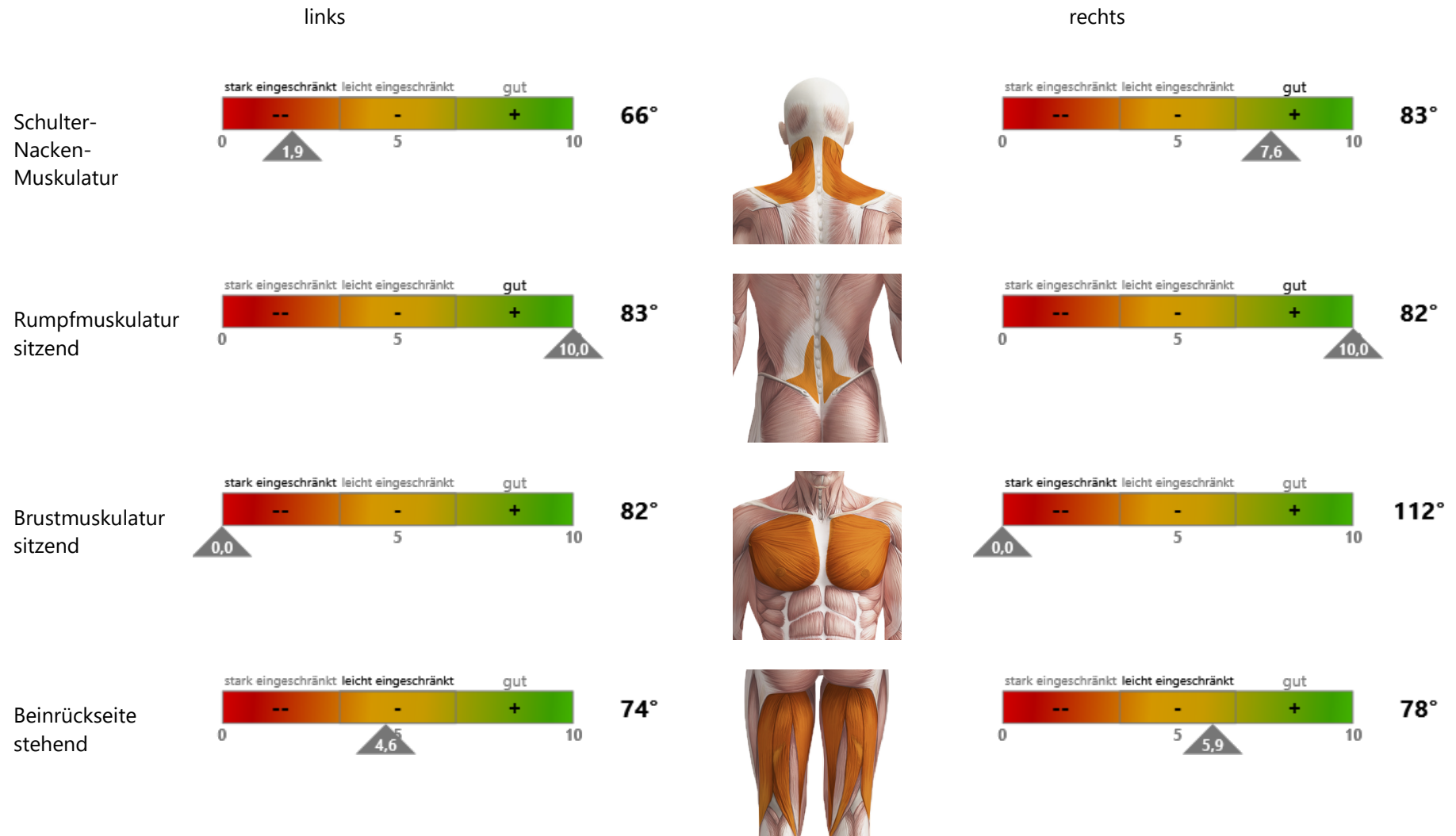
Durch vermehrte Beugehaltungen im Alltag können auf Dauer Einschränkungen der Dehnfähigkeit des großen Brustmuskels entstehen. Langandauernde Sitzarbeiten und andere nach vorn gerichtete Tätigkeiten begünstigen diesen Effekt. Ebenso kann es durch einseitiges Muskeltraining, das die rückwärtigen Gegenspieler 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.





IPN Rumpfrotation in Rückenlage			
Mit dieser Übung dehnen Sie die Rumpfmuskulatur			
	<p>Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme seitlich weg vom Körper. Die Beine sind gebeugt und die Füße aufgestellt.</p>		<p>Bewegungsausführung: Lassen Sie die Beine geschlossen zur Seite kippen, bis Sie eine Dehnung im unteren Rücken spüren. Besondere Hinweise: Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus und achten Sie auf das Einsetzen des Dehngefühls.</p>
Wiederholungen	Dauer	Häufigkeit pro Woche	Kommentare
4	15 Sek	1	

IPN Rumpfrotation im Sitzen			
Mit dieser Übung dehnen Sie die Rumpfmuskulatur			
	<p>Ausgangsposition: Schaffen Sie etwas Abstand zum Schreibtisch. Rutschen Sie auf der Sitzfläche an die vordere Stuhlkante. Richten Sie den Oberkörper auf und überkreuzen Sie die Arme vor der Brust.</p>		<p>Bewegungsausführung: Atmen Sie aus und rotieren Sie Ihren Schultergürtel und Brustkorb nach außen, während Ihr Blick geradeaus gerichtet bleibt. Besondere Hinweise: Auch die Position des Beckens und der Beine bleiben unverändert.</p>
Wiederholungen	Dauer	Häufigkeit pro Woche	Kommentare
4	15 Sek	1	

IPN Beinrückseite dehnen im Sitzen



Mit dieser Übung dehnen Sie die Beinrückseite

	<p>Ausgangsposition: Setzen Sie sich an die vordere Stuhlkante und strecken Sie ein Bein nach vorne. Das andere Bein bleibt aufgestellt. Nehmen Sie die Hände hinter den Rücken und ziehen Sie den vorgestellten Fuß etwa rechtwinklig an.</p>		<p>Bewegungsausführung: Lehnen Sie den aufgerichteten Oberkörper nach vorne, bis Sie ein deutliches Dehngefühl im ausgestreckten Bein spüren. Besondere Hinweise: Das Knie des vorderen Beins bleibt stets gestreckt.</p>
---	---	---	---



<p>Wiederholungen 4</p>	<p>Dauer 15 Sek</p>	<p>Häufigkeit pro Woche 3</p>	<p>Kommentare</p>
------------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------



IPN Beinrückseite dehnen im Stehen



Mit dieser Übung dehnen Sie die Beinrückseite



	<p>Ausgangsposition: Setzen Sie ein Bein gestreckt mit der Ferse auf einer Erhöhung (z.B. Treppenstufe oder Kiste) ab. Der Fuß ist etwa rechtwinklig angezogen, der Oberkörper gerade.</p>		<p>Bewegungsausführung: Beginnen Sie nun, den Oberkörper allmählich nach vorn zu kippen, bis Sie die Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren. Besondere Hinweise: Achten Sie besonders darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Sie keinen Buckel machen.</p>
--	---	--	--

<p>Wiederholungen 4</p>	<p>Dauer 15 Sek</p>	<p>Häufigkeit pro Woche 3</p>	<p>Kommentare</p>
------------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------

IPN Schultern lockern im Sitzen			
Mit dieser Übung lockern Sie die Schulter- und Nackenmuskulatur			
	<p>Ausgangsposition: Schaffen Sie etwas Abstand zum Schreibtisch. Rutschen Sie auf der Sitzfläche nach vorne, dass Sie keinen Kontakt mehr zur Stuhllehne haben. Richten Sie den Oberkörper auf und lassen Sie die Arme seitlich locker hängen.</p>		<p>Bewegungsausführung: Lassen Sie die Schultern kreisen und lockern Sie dadurch die Schulter-Nacken-Partie. Führen Sie die Bewegung gleichmäßig und ohne viel Kraftaufwand aus. Besondere Hinweise: Spüren Sie bewusst die Lockerung und Entspannung.</p>
Wiederholungen	Dauer	Häufigkeit pro Woche	Kommentare
4	15 Sek	4	

IPN Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur im Sitzen			
Mit dieser Übung dehnen Sie die Schulter- und Nackenmuskulatur			
	<p>Ausgangsposition: Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen Sie die Schultern und Arme locker hängen.</p>		<p>Bewegungsausführung: Neigen Sie den Kopf mit dem Ohr voran langsam und vorsichtig zur Seite in Richtung Schulter. Die Blickrichtung zeigt stets nach vorn. Besondere Hinweise: Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie den anderen Arm dosiert in Richtung Boden 'schieben'.</p>
Wiederholungen	Dauer	Häufigkeit pro Woche	Kommentare
4	15 Sek	4	

IPN Brustkorb öffnen im Sitzen			
Mit dieser Übung dehnen Sie die Brust- und Schultermuskulatur			
	<p>Ausgangsposition: Schaffen Sie etwas Abstand zum Schreibtisch. Beugen Sie die Arme rechtwinklig an. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.</p>		<p>Bewegungsausführung: Halten Sie die Ellbogen am Rumpf und bewegen Sie Ihre Unterarme und Hände symmetrisch nach hinten. Ziehen Sie am Bewegungsende die Schulterblätter zusammen und halten Sie die Spannung für 3-4 Atemzüge. Besondere Hinweise: Spüren Sie bewusst die Lockerung und Entspannung.</p>
Wiederholungen	Dauer	Häufigkeit pro Woche	Kommentare
4	15 Sek	4	

IPN Brustmuskulatur dehnen im Stehen			
Mit dieser Übung dehnen Sie die Brustmuskulatur			
	<p>Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Schrittstellung in einen Türrahmen oder seitlich an eine Wand. Fixieren Sie Ihren leicht gebeugten Arm mit der Handkante über dem Kopf am Türrahmen bzw. der Wand. Die Handfläche zeigt nach oben.</p>		<p>Bewegungsausführung: Drehen Sie den Oberkörper nun langsam und kontrolliert nach außen, bis Sie die Dehnung der Brustmuskulatur deutlich spüren Besondere Hinweise: Achten Sie darauf, dass Ihre Schulter beim Dehnen hinten bleibt.</p>
Wiederholungen	Dauer	Häufigkeit pro Woche	Kommentare
4	15 Sek	4	