

HOW BAD do you warm up?

Dehn- und Mobilisationsübungen als Schmiere für die Gelenke

Starte dein Training mit Mobilisationsübungen, um „cremig“ zu bleiben.

Im Aufwärmen brauchen wir keine Höchstleistungen erbringen, sondern wollen unseren Bewegungsapparat wie einen Motor auf Touren bringen. Wie bei einem warmlaufenden Motor, wo das Öl immer dünnflüssiger wird und dadurch Reibungskräfte mit dem Kolben geringer werden, genauso funktioniert der menschliche Organismus. Jedes Gelenk im Körper wird von Gleitgewebe (Sehnen, Bänder, Faszien) umgeben. Je mehr „Schmiere“ zwischen diesen Gleitgeweben entsteht, desto größer die Bewegungsamplitude im Gelenk.

Dehn- und Mobilisationsübungen regen den Kreislauf an. Die Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskulatur und der gelenkumgreifenden Strukturen werden gefördert. Die Produktion der Gelenkflüssigkeit wird angeregt und somit das Gelenk auf höhere Belastungen vorbereitet. Die Wahrnehmung für Funktion und Bewegungsrichtung des Körpers wird geschärft. Durch die Zugbelastung oder das Durchbewegen von Gelenken und Gliedmaßen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen sowie Knorpel beansprucht. Genau diese Körperstrukturen sind es, die durch Fehlhaltungen, Über- oder Minderbelastung verkleben, verkalken oder porös werden und somit unsere Beweglichkeit einschränken.

Denn Knorpel oder Bandscheiben sind auf Bewegung angewiesen, denn erst durch Zug- und Druckeinflüsse werden diese ernährt und Abfallstoffe können abtransportiert werden. Darüber hinaus bewirken Dehn- und Mobilisationsübungen noch weitaus mehr. Denn durch das gezielte Dehnen einer betroffenen Muskulatur können Verspannungen vorgebeugt oder gelöst und Schmerzen gelindert werden.

Hier sind ein Paar Klassiker als Übungsbeispiele:

Kopf-Neigung

Dein Kopf ist gerade, der Blick nach vorn. Bewege nun dein linkes Ohr zur linken Schulter, während dein Blick weiterhin nach vorn gerichtet ist. Achte darauf, dass nur der Kopf sich bewegt und die Schulter unten bleibt. Anschließend zur rechten Seite neigen.

10 x nach links und rechts

Schultern öffnen und schließen

Aus der aufrechten Haltung ziehst du die Schultern nach vorn. Die Arme fließen in die Bewegung ein, der Handrücken zeigt in Richtung der Oberschenkel. Anschließend ziehst du die Schultern so weit wie möglich zurück, der Oberkörper richtet sich auf. Die Arme fließen wieder in die Bewegung ein, die Handflächen zeigen nun nach außen.

10 x

Schulterkreisen

Deine Arme hängen locker nach unten. Nun kreist Du Deine Schultern nach hinten(!). Achte dabei darauf, dass die Bewegung wirklich nur aus Deinen Schultern kommt und Deine Arme locker hängen bleiben.

20 x nach hinten kreisen

Oberkörper drehen Rotation Wirbelsäule

Du stehst aufrecht. Drehe nun Deinen Oberkörper langsam(!) nach links soweit es Dir möglich ist. Achte dabei darauf, dass Dein Becken fest ist, dort also keine Bewegung stattfindet. Anschließend drehst Du Deinen Oberkörper nach rechts.

10 x nach links und rechts drehen ▶

Mobilisation Knie- und Hüftgelenk

Du stehst aufrecht und hältst dich an der Wand oder am Netzpfeiler fest. Verlagern dein Körpergewicht auf dein linkes Bein. Schwinge dein rechtes Bein abwechselnd nach vorne und hinten, wobei du dein Bein in der vorderen Position in Knie- und Hüftgelenk beugst und in der hinteren Position streckst. Führe die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung aus.

10 x pro Seite a 2 Durchgänge

Fersenstand und Zehenstand

Mit aufrechtem Körper verlagerst Du langsam Dein Gewicht auf Deine Fußballen, bis Du Dich ganz nach oben gedrückt hast. In dieser Haltung für 3 Sekunden verharren, langsam absenken und danach auf die Fersen stellen und dabei die Zehenspitzen maximal anziehen. Dort ebenfalls für 3 Sekunden halten.

10 x pro Seite mit 3 Sekunden halten ▶



Wusstest du...

...was die Muskelspindel mit dem Dehnen zu tun haben?

Beim Dehnen kommt schnell der Punkt, an dem uns unser Körper auf schmerzvolle Art klarmacht: STOPP – bis hier hin und kein Stück weiter! Wann dieser Punkt eintritt, ist allerdings vollkommen individuell. Viele Menschen scheitern zum Beispiel bei dem Versuch, mit den Händen ihre Zehen zu berühren, während die Knie gestreckt sind. Andere hingegen können in dieser Position sogar die kompletten Handflächen auf dem Boden ablegen. Warum ist das wohl so?

Schuld an dieser Bewegungs-Barrikade ist ein winzig kleines Organ in unseren Muskeln, die sogenannte Muskelspindel. Diese hat die Funktion, unseren Muskel zu schützen. Wird der Muskel auseinandergezogen wie beim Dehnen, sorgt die Muskelspindel dafür, dass der Muskel sich reflektorisch anspannt – damit er nicht reißt. Diesen Prozess können wir kaum beeinflussen, da er reflexartig stattfindet.

Was wir allerdings sehr wohl beeinflussen können, ist der Zeitpunkt, an dem sich dieser Prozess vollzieht. Durch regelmäßiges Dehntraining kann die Toleranz dieser kleinen Spindel nämlich enorm vergrößert werden, sodass wir unsere Muskeln deutlich stärker in die Länge ziehen können.