

Praxisimpulse

Für Übungsleiterinnen
und Übungsleiter

Mobilität & Stabilität

Zwei Säulen menschlicher Bewegung

Teil 2 – Stabilität

Wie wichtig die Mobilität unserer Gelenke sowie die Stabilität bestimmter Strukturen für unsere Bewegungen sind, hast du bereits in der Mai-Ausgabe erfahren. In diesen Praxisimpulsen rücken wir das Thema Stabilität in den Fokus.

Gemäß dem Joint-by-Joint Ansatz nach Gray Cook erfüllt jedes Gelenk eine bestimmte Funktion und die stabilen Bereiche wechseln sich mit den mobilen ab. Die Fuß- und Hüftgelenke, die Brustwirbelsäule und die Schultergelenke zählen in erster Linie zu den mobilen Bereichen (Hauptfunktion Mobilität). Knie, Lendenwirbelsäule und die Schulterblätter stehen primär für Stabilität.

Wenn ein Gelenk nun seiner zugeordneten Funktion nicht ausreichend nachkommen kann, springt der Bereich darüber oder darunter ein. Es kommt dann sehr wahrscheinlich zu Einschränkungen der nachfolgenden Gelenke und deren Aufgaben in der Bewegungskette. Ein Beispiel: Der Verlust der Mobilität im Fußgelenk kann zu Knieschmerzen führen, mangelnde Hüftmobilität zu Schmerzen im unteren Rücken und der Verlust der BWS-Mobilität zu Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich oder im unteren Rücken.

Wenn wir also wissen, welches Gelenk welche Funktion übernimmt, können wir gezielt und auch isoliert in diesem Bereich ansetzen und geeignete Übungen in unser Training sowie unseren Alltag einbauen. Wir verbessern damit die Bewegungsqualität der gesamten funktionalen Kette.

Die Stabilität eines Gelenks wird durch die umliegenden Strukturen, wie z.B. Bänder und Sehnen gesichert. Aktive Stabilisation findet hauptsächlich durch die Muskulatur statt – und zwar durch alle Muskeln, die dieses Gelenk in einer Bewegung kontrollieren. Möchte man die muskuläre Stabilität verbessern, so ist ein zielgerichtetes muskuläres Training – durchaus auch in isolierten Bereichen – sinnvoll. Bei ausreichender Stabilität sind im weiteren Verlauf komplexe, stabilisierende Bewegungen oder auch ein aufbauendes Krafttraining mit zusätzlichen Gewichten möglich. Passive Maßnahmen, wie z.B. Kniebandagen, Korsetts oder auch Einlagen führen nicht zu einer Optimierung der muskulären Stabilisation, sondern begünstigen den Muskelabbau, was zu einem langfristigen Verlust der Stabilität und Funktion in einem Gelenkbereich führt.

Nachfolgend stellen wir dir wirkungsvolle Stabilisationsübungen vor, die du direkt ausprobieren kannst. Weitere Mobilisations- und Stabilisationsübungen findest du wie gewohnt auf unserer Online-Plattform.

1 Ansteuerung mit Stab (Warm-up)

Ziel: Aktivierung der schulterblattumgebenden Muskulatur und Ausrichtung des Schultergürtels.

So geht's: Halte den Stab mit gestreckten Armen über dem Kopf (Abb. 1) und ziehe dann die Schulterblätter nach oben und aktiv wieder nach unten. 10 – 15 Mal wiederholen.

Beachte: Die Bewegung wird isoliert aus dem Schultergürtel initiiert und nicht aus den Armen.



①

2 Planke dynamisch

Ziel: Ganzkörperstabilität.

So geht's: Aus dem Unterarmstütz den Körper in einer Linie aktivieren und vom Boden anheben. Die Unterarme und Hände schieben kraftvoll in die Matte, Scheitel und Ferse ziehen auseinander und der Bauchnabel zieht kraftvoll nach innen (Abb. 2). Die Körpermitte nun ca. 10 cm anheben (Abb. 3) und in die stabile Neutralposition zurückführen. 10 – 15 Mal wiederholen. 2 – 3 Durchgänge.

Beachte: Keine Ausweichbewegung im Schultergürtel (Schulterblatt-Stabilität) sowie im Rumpf in der Neutralposition.

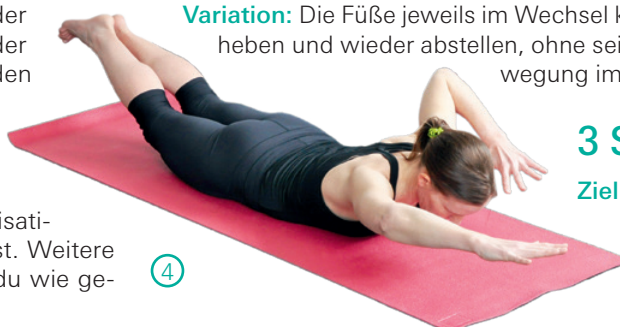
Variation: Die Füße jeweils im Wechsel kurz vom Boden anheben und wieder abstellen, ohne seitliche Ausweichbewegung im Becken.



②



③



④

3 Schwimmer

Ziel: Stabilität im Rumpf, Aktivierung und Kräftigung der Körperrückseite.

So geht's: Aus der Bauchlage Beine und Oberkörper kontrolliert anheben und mit den Armen eine Art Schwimmbewegung ausführen (Arme im Wechsel beugen/strecken). Das Becken schiebt hierbei in die Matte, der Bauchnabel zieht nach oben (Abb. 4). 20 – 30 Sekunden die Spannung halten, dann den Oberkörper, Kopf und die Beine kurz ablegen. 2 – 3 Durchgänge.

Beachte: Der Rumpf bleibt stabil.

4 Krabbeln

Ziel: Stabilität im Rumpf und Schultergürtel.

So geht's: Aus dem Vierfüßlerstand beide Knie wenige Zentimeter vom Boden anheben (Abb. 5) und krabbeln, auch mal die Richtung wechseln, vorwärts, rückwärts, seitwärts. Der Rücken ist lang und die Schultern ziehen nach hinten unten. 20 – 30 Sekunden krabbeln, danach kurze Pause und die Handgelenke lockern. 2 – 3 Mal wiederholen.

Beachte: Keine Ausweichbewegung im Becken, stabiler Rumpf, gerader Rücken.

Variationen: Krabbeln auf schmalen Untergrund (fortgeschritten), z.B. auf einem Baumstamm oder Arm und Bein diagonal im Wechsel anheben (Abb. 6) und einige Sekunden halten.



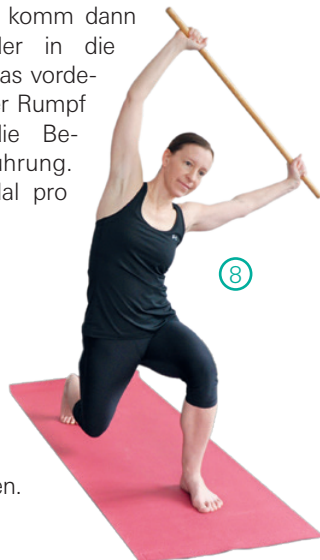
5 Ausfallschritte im Stand

Ziel: Stabilität im Rumpf und in der Beinachse.

So geht's: Komm in einen großen Ausfallschritt, der Oberkörper ist aufgerichtet. Halte den Stab mit gestreckten Armen über dem Kopf (Abb. 7), beuge den Rumpf zum Standbein hin (Lateralflexion, Abb. 8) und komm dann kontrolliert wieder in die Mitte zurück. Das vordere Knie und der Rumpf stabilisieren die Bewegungsausführung. 10 – 15 Mal pro

Seite wiederholen, dann Seitenwechsel. 2 – 3 Durchgänge.

Beachte: Keine Ausweichbewegung im vorderen Bein, Balance halten.



Und hier noch eine anspruchsvolle Ganzkörperübung für Fortgeschrittene.

6 Spiderman

Ziel: Kraft und Stabilität im ganzen Körper.

So geht's: Aus dem Liegestütz ein Bein seitlich ranziehen und gleichzeitig die Arme beugen (Abb. 9). Angezogenes Bein wieder nach hinten führen, Arme strecken, dann Beinwechsel. Die Bewegung mehrmals wiederholen.



Wenn du Lust auf mehr Praxisimpulse hast, klick dich einfach auf unserer Online-Plattform rein und entdecke spannende Inhalte.

Und willst du in Theorie und Praxis mehr über Mobility & Stability erfahren, hast du im Seminar am Sa., 06.07.2019 in Montabaur die Möglichkeit dazu.



Stabilität – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter/innen und Interessierte

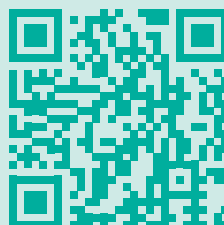
Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin, Tina Rehm, für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablowski, Tel.: 06131/2814372,

E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2019