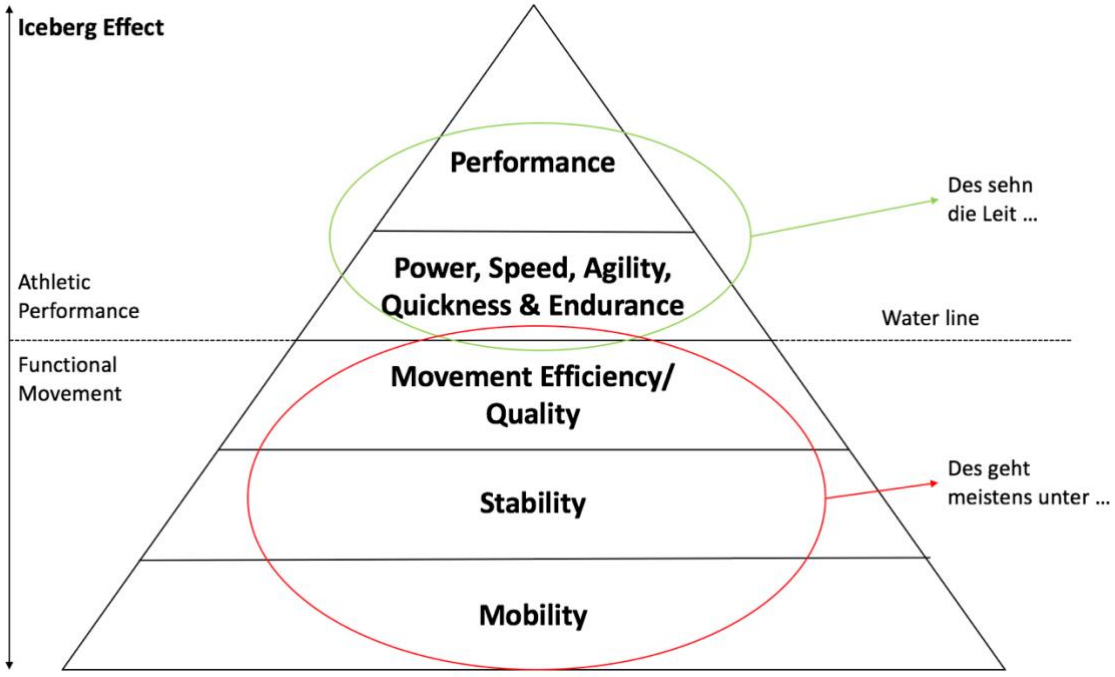
MOBILITY WORKBOOK (1)
fia Kroftspurtler

Servus!

Ich freue mich, dass du einen Blick in dieses Workbook wirfst, welches dein Training nach der Isolation hoffentlich verändern wird.
Um was geht's? Um Mobility! Das Thema, um welches man gerne einen großen Kreis zieht…zumindest um die Übungen, welche die existierenden Schwachstellen aufzeigen ;-)
Im Training kommt die Zeit oftmals zu kurz, um an diesen Schwachstellen zu arbeiten. Eine Kette ist jedoch nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Und ganz ehrlich, wer will ein schwaches Glied haben…?
Jetzt wäre es an der Zeit genau an diesen Punkten zu arbeiten, um nach der aktuellen Situation stärker und massiver denn je ins Training zurück zu kehren. Je stabiler die Basis, desto besser kann darauf aufgebaut werden (siehe: Iceberg Effect).



Mobilität bedeutet Flexibilität und Stabilität. Kraft ist nichts ohne Mobilität und Mobilität ist nichts ohne Kraft. Nur weil man einen bestimmten Bewegungsradius zum Beispiel im Schultergelenk hat, bedeutet es noch lange nicht, dass dieser auch stabilisiert werden kann. Daher alle folgenden Übungen LANGSAM & KONTROLLIERT durchführen und aktiv mitdenken, damit sich die neuromuskuläre Verbindung (zwischen Muskel und Gehirn) umso stärker ausprägt. Diese Verbesserung wird sich auch im Workout zeigen. Falls dir die Rucki-Zucki-Ausführung lieber ist, verschwende bitte nicht deine Zeit mit diesen Übungen, denn dann machen sie wenig Sinn ;-)

Ich stelle dir hier einen kleinen aber feinen Zusammenschnitt einiger Mobility Übungen kostenlos zur Verfügung.
Vielleicht erkennst du sogar ein paar Parallelen zu deinem derzeitigen Warm Up Programm.
Diese Übungen haben sich jedenfalls bei meinen PatientInnen, AthletInnen, HobbysportlerInnen und mir selbst bewährt.
Weiters habe ich eine Challenge im hinteren Teil des Workbooks für dich - die „single leg squat challenge“.
Infos dazu und noch einige weitere spannende Punkte findest du auf den kommenden Seiten.

Hinweise/ Richtlinien:
Bei allen Übungen gilt: 10 Wiederholungen pro Seite + nach der 10. Wiederholung jeweils 10 Sekunden statisch die Endposition halten.
Fokussiere dich auf eine gleichmäßige, ruhige Nasenatmung und bleib locker.

Dieser Zusammenschnitt an Übungen, dient lediglich als Mobility Programm und ersetzt keinen medizinischen/ therapeutischen Rat.

Viel Erfolg und vor allem Freude an deinen Progressionen!

Übung 1: Wirbelsäulen Beugung

Ausführung:

- stabiler, paralleler Stand
- Knie ganz leicht gebeugt
- rolle Wirbel für Wirbel nach vorne-unten ab
- sobald du am Bewegungsende bist, rolle langsam wieder auf
- starte mit der HWS, über die BWS, bis zur LWS und arbeite dich wieder von der LWS über die BWS und HWS hoch





Übung 2: Wirbelsäulen Streckung

Ausführung:

- stabiler, paralleler Stand
- Knie ganz leicht gebeugt
- spanne deinen Bauch leicht an, indem du dein Schambein Richtung Bauchnabel hochziehst und versuche diese Spannung während der gesamten Bewegung zu halten
- rolle Wirbel für Wirbel nach hinten-unten ab
- sobald du am Bewegungsende bist, rolle langsam wieder auf
- starte mit der HWS, über die BWS, bis zur LWS und arbeite dich wieder von der LWS über die BWS zur HWS hoch





Übung 3: einbeiniger Good Morning

Ausführung:

- stabiler, einbeiniger Stand mit leicht abgewinkeltem Knie
- lege den angehobenen Fuß am inneren Sprunggelenk des Standbeines ab (ohne den Boden dabei zu berühren)
- Hände greifen an die Hüfte
- Neutrale Wirbelsäulenhaltung mit leichter Rumpfspannung
- Oberkörper Richtung Boden bewegen und Gesäß dabei weit nach hinten strecken
- sobald die Neutralstellung der LWS nicht mehr gehalten werden kann (Rundrücken), langsam den Oberkörper wieder nach oben bewegen





Übung 4: Fersengrapscher

Ausführung:

- stabiler Ausfallschritt mit rechtem Bein vorne
- das linke Knie ist relativ gestreckt
- die linke Hand liegt auf deiner rechten Schulter und der Bauch ist leicht angespannt
- bewege den gestreckten rechten Arm in einem großen Radius über oben, nach hinten-unten Richtung linke Ferse
- der Kopf schaut immer der rechten Hand nach
- setze dir ein Ziel auf der hinteren Seite des linken Beines, um bei jeder Wiederholung eine Berührung als Feedback zu generieren. Starte mit der Oberschenkelrückseite als Berührungspunkt und arbeite dich über die Kniekehle und Wade, bis zur Ferse vor
- sobald du berührt hast, richte dich langsam nach vorne in einem großen Radius wieder auf
- den gesamten Ablauf natürlich auch mit dem anderen Bein, also stabiler Ausfallschritt mit linkem Bein vorne …





Übung 5: Hüftspreizer

Ausführung:

- satter, stabiler, paralleler Stand in der tiefen Kniebeuge
- drücke das Knie mit der gleichseitigen Hand nach außen und fixiere dich dabei mit dem anderen Oberarm auf der Oberschenkelinnenseite
- Großzehenballen bleibt dabei am Boden
- wenn du das Bewegungsende erreicht hast, lass das Knie langsam wieder nach innen kommen

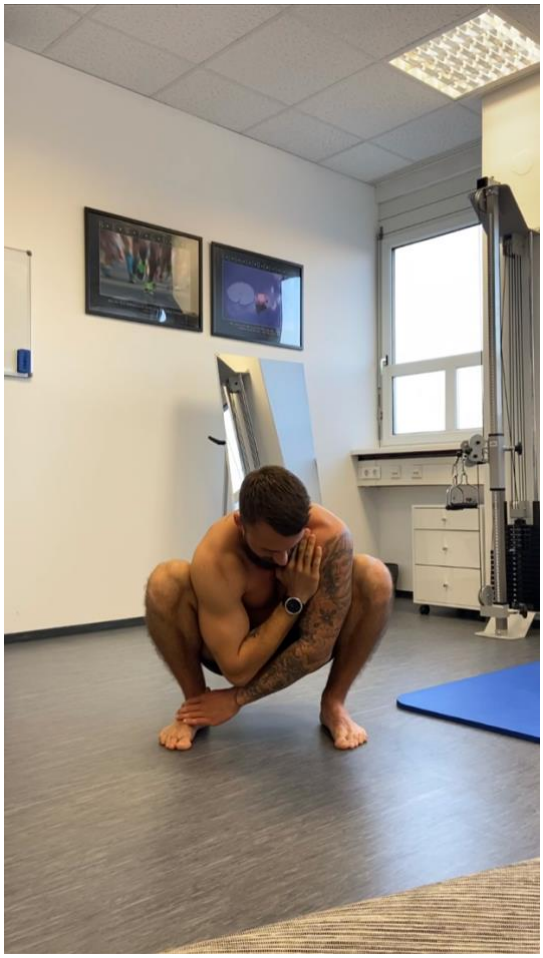




Übung 6: Sternenfänger

Ausführung:

- satter, stabiler, paralleler Stand in der tiefen Kniebeuge
- aus einer leicht vorgebeugten, rotierten Oberkörperposition - einen Arm nach oben bewegen und so weit als möglich Richtung Decke strecken
- danach rolle den Arm und Oberkörper langsam wieder ein und bewege dich in die Ausgangsposition





Übung 7: Sumo-Gruß

Ausführung:

- satter, stabiler, paralleler Stand in der tiefen Kniebeuge
- drücke die Brust nach vorne raus und strecke deinen Arm Richtung Decke
- abwechselnd zur Seite rotieren und winke-winke machen



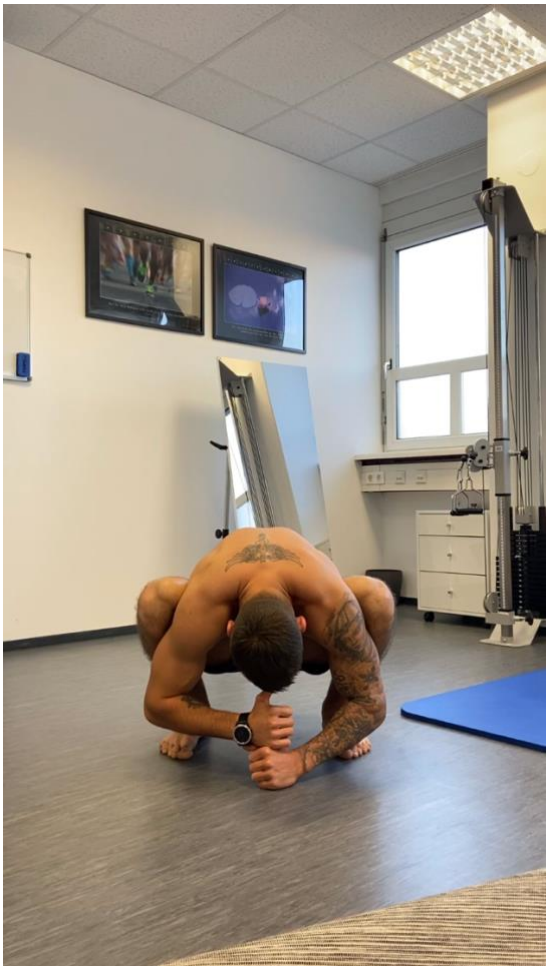


Übung 8: betende Kniebeuge

Ausführung:

- satter, stabiler, paralleler Stand in der tiefen Kniebeuge
- beuge den Oberkörper nach vorne-unten und versuche die Stirn soweit als möglich Richtung Boden zu bewegen
- als Distanzmarker kannst du einfach deine Hände verwenden
- wenn du am Bewegungsende angekommen bist, richte dich langsam wieder nach oben, in eine aufrechte Wirbelsäulenhaltung, auf

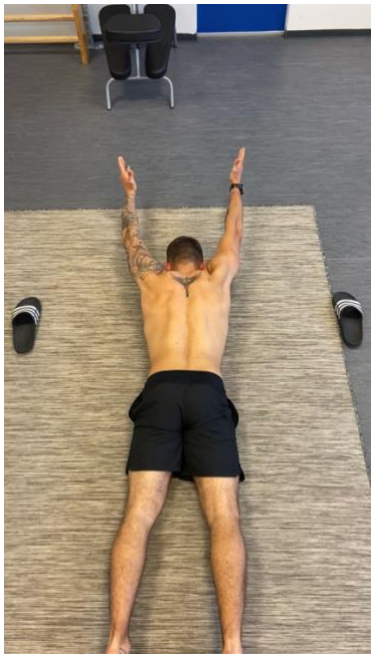
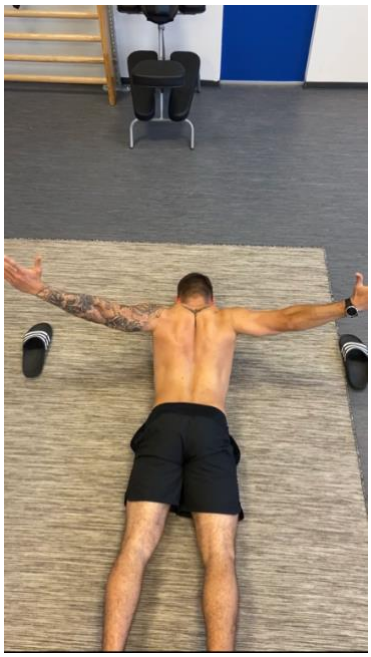
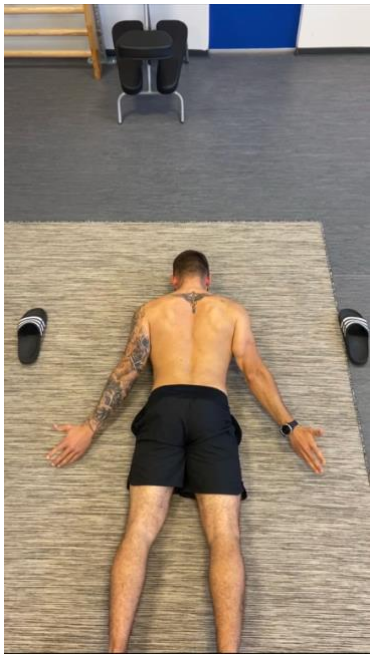




Übung 9: Schulteraktivator

Ausführung:

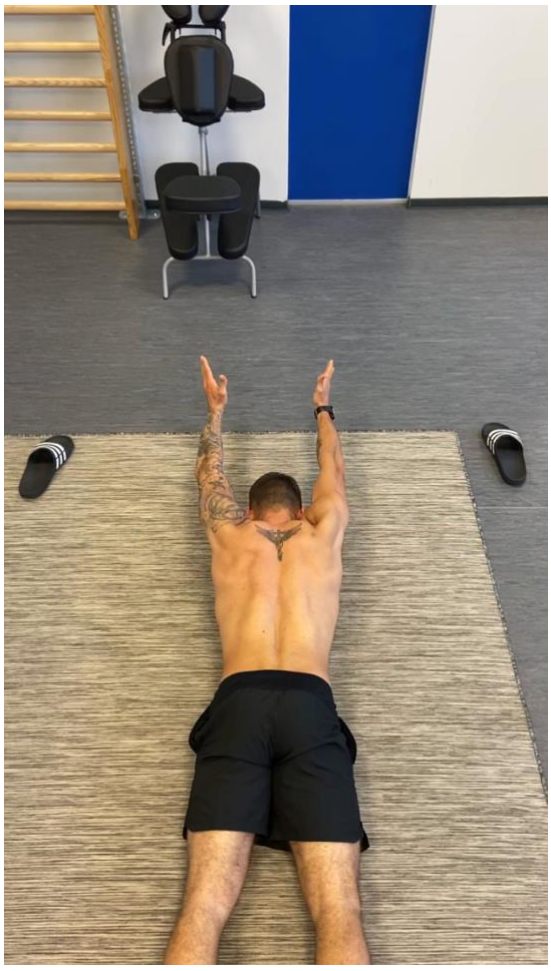
- Bauchlage mit abgelegter Brust und Stirn am Boden
- nimm eine leichte Bauchspannung, mit der Intention das Schambein Richtung Bauchnabel hochzuziehen, ein
- hebe die nach vorne gestreckten Arme, mit Daumen zur Decke gerichtet, vom Boden ab und bewege sie in einem großen Radius nach hinten Richtung Hüfte
- berühre sanft den Boden und führe das selbe nun von hinten nach vorne aus
- versuche dabei die Daumen soweit als möglich Richtung Decke zu bewegen
- verwende ein Buch, eine Flasche oder Adiletten als Distanzmarker (je nachdem wie weit du die Arme vom Boden abheben kannst)

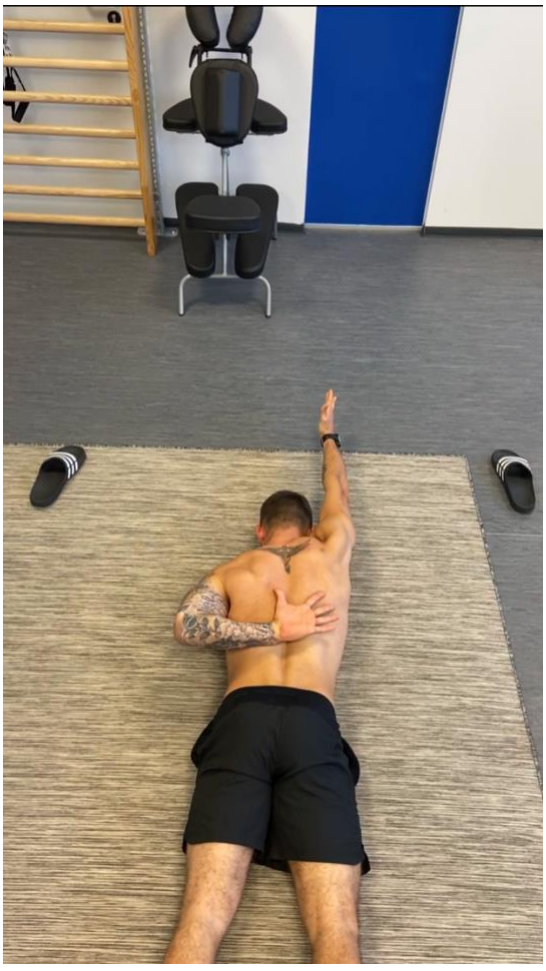




Übung 10: Innenrotatoren

Ausführung:

- Bauchlage mit abgelegter Brust und Stirn am Boden
- nimm eine leichte Bauchspannung, mit der Intention das Schambein Richtung Bauchnabel hochzuziehen, ein
- hebe die nach vorne gestreckten Arme, mit Daumen zur Decke gerichtet, vom Boden ab
- bewege nun einen Arm in einem großen Radius nach hinten in Richtung Hüfte und „greife“ mit dem Handrücken von unten zwischen die Schulterblätter
- versuche dabei den Ellbogen so gut als möglich in der Bewegung mitzunehmen und mit dem Handrücken so gering als möglich den Rücken zu berühren
- der andere Arm bleibt dabei immer in der abgehobenen Position (Oberarm knapp am Ohrwaschl)
- wenn du am Bewegungsende angekommen bist, bewege den Arm im selben Radius langsam wieder nach vorne und starte mit der anderen Seite (alternierend)

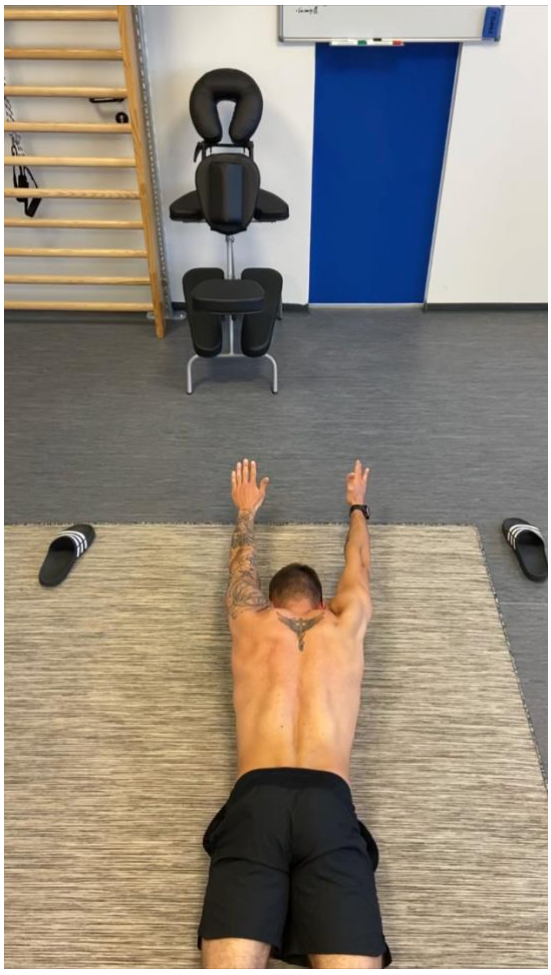


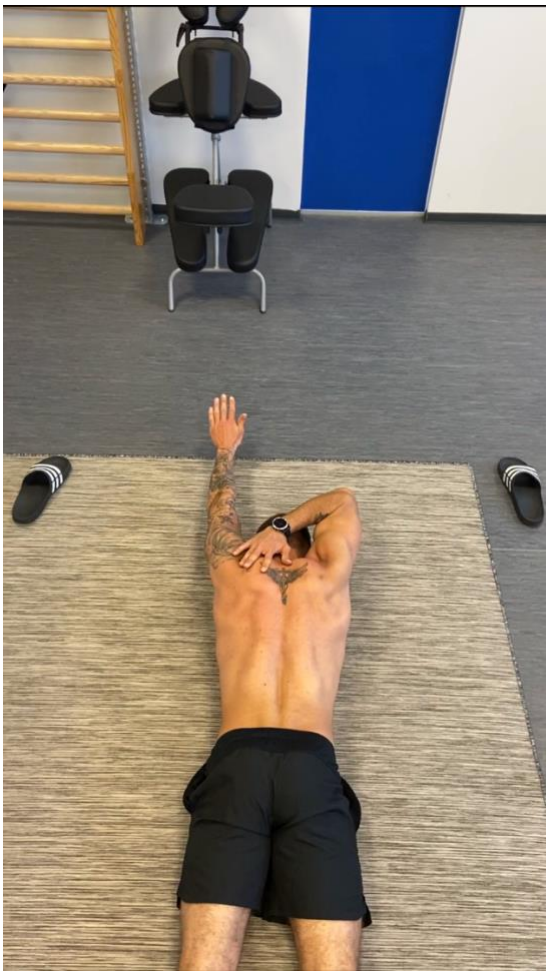


Übung 11: Außenrotatoren

Ausführung:

- Bauchlage mit abgelegter Brust und Stirn am Boden
- nimm eine leichte Bauchspannung, mit der Intention das Schambein Richtung Bauchnabel hochzuziehen, ein
- hebe die nach vorne gestreckten Arme, mit Daumen zur Decke gerichtet, vom Boden ab
- greife nun mit einer Handfläche in einem großen Radius von oben zwischen die Schulterblätter
- versuche dabei den Ellbogen so gut als möglich in der Bewegung mitzunehmen und mit der Handfläche so gering als möglich den Rücken zu berühren
- der andere Arm bleibt dabei immer in der abgehobenen Position (Oberarm knapp am Ohrwaschl)
- wenn du am Bewegungsende angekommen bist, bewege den Arm im selben Radius langsam wieder nach vorne und starte mit der anderen Seite (alternierend)

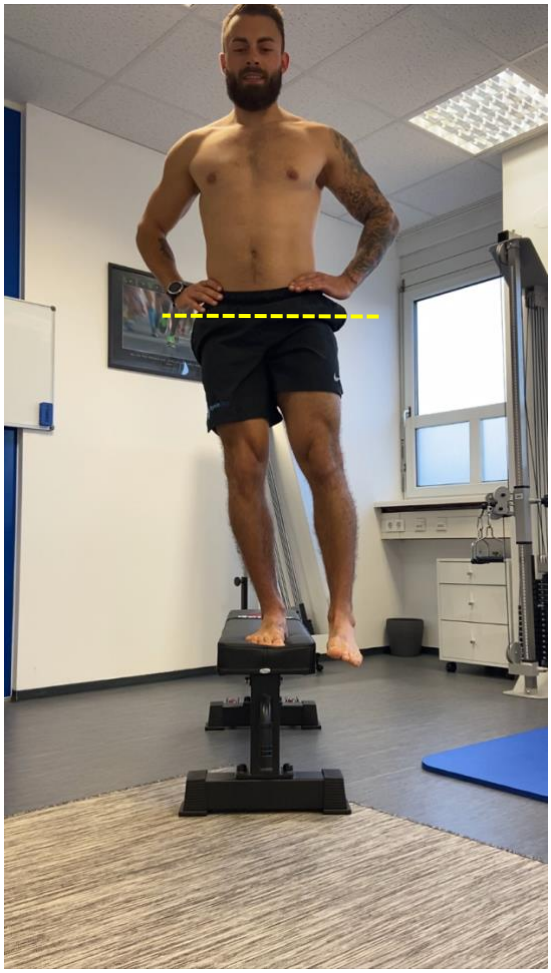




Challenge: 15/15 single leg squat

Ned nur anstrengend, sondern a richtig guad! Vor allem für diejenigen, denen bei einer Kniebeuge (wenns schwer wird) die Knie nach innen kollabieren und nicht nach außen aktiv stabilisiert werden können.

- stabiler einbeiniger Stand auf einer Erhöhung (Sessel etc.)
- Zehenspitzen zeigen nach vorne
- Hände in den Hüften platzieren, Brust raus und aufrechte Wirbelsäulenhaltung
- Beinachse (Hüfte, Knie und Sprunggelenk in einer Linie) und Hüftparallele muss während der gesamten Bewegung gehalten werden – Tipp: Knie in Richtung der 2. Zehe schieben und freies Bein über Gesäß leicht hochziehen
- führe nun die einbeinige Kniebeuge SO LANGSAM WIE MÖGLICH aus
- sobald du die Beinachse oder Hüftparallele nicht mehr halten kannst, bewege dich langsam wieder hoch
- Ziel ist es, dass du so weit und in so langsamer Geschwindigkeit wie möglich die Kniebeuge ausführst
- 15 Tage, täglich 15 Wiederholungen pro Bein
- Vergleich von 1. zu 15. Tag filmen (ich freue mich über Vergleichvideos!) und bald den Unterschied bei beidbeinigen Kniebeugen spüren





SCREENING – wo sind deine Schwachstellen

Ich hoffe, ich konnte dir mit diesem Workbook ein paar Anregungen geben und eventuell den ein oder anderen Schwachpunkt treffen ;-)

Mobility Übungen findet man im Netz zu genüge. Du hast nun warscheinlich die 1014. Übung kennengelernt und bist (hoffentlich) für einige Tage motiviert die neuen Bewegungen zu meistern. Aber spätestens zum Startschuss ins „normale“ Training stehst du eventuell wieder vor folgender Situation:
Im Training/ WOD steht eine Übung am Programm, bei der du genau weist, dass du sie nicht gut ausführen kannst und/ oder du vielleicht sogar Schmerzen im Nachhinein haben wirst. Irgendwo ist vielleicht eine Bewegungseinschränkung vorhanden (hat mal wer gesagt), aufgrund derer du die Übung nicht sauber ausführen kannst. Du hast nun 10 Minuten Zeit für dein Warm Up. Aber welche der 1014 Übungen wäre nun wirklich spezifisch auf dein Problem abgestimmt?
Solche Situationen sind womöglich einigen von uns bekannt. Auch mein Kollege Philipp und ich kennen dieses Problem. Nicht nur aufgrund unseres Berufes im sportphysiotherapeutischen Bereich, sondern vor allem auch aus eigener Erfahrung.
Nach der Fertigstellung unserer CrossFit Umfrage im vergangenen Jahr waren wir nicht untätig und haben uns eine Menge Gedanken gemacht. Nun sind wir soweit und können unser Screening für den/ die CrossFit SportlerIn auf den Markt bringen. Dies soll eine ganz klare Hilfestellung für dein zukünftiges Training sein. Über einige spezifische Bewegungen klären wir ab wo sich das „schwächste Glied in deiner Kette“ befindet und geben dir dahingehend eine Übungsempfehlung, damit du in Zukunft einen höheren Mehrwert aus deinem Training generieren kannst.
Falls du ein solches Screening einmal durchführen möchtest, melde dich bei mir und wir machen uns einen Termin aus (der aktuellen Situation entsprechend, auch optimal über Videochat - „Telekonsultation“ durchführbar).

Ich freue mich, dass du dir die Zeit genommen und dieses Workbook in Ruhe durchgearbeitet hast. Für Fragen, Anregungen oder Feedback stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich wünsche dir alles Gute und bis bald!

Jan Schellmann
„Lebe stark, mit Leidenschaft und Liebe.“