



Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 1

Thema: Arten von Beweglichkeitstraining und Füße

Beweglichkeitstraining verbessert die Gelenkbeweglichkeit, die Muskelelastizität und kann das Verletzungsrisiko verringern. Mehr Beweglichkeit zu besitzen, gibt uns zudem ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit und lässt uns bis ins hohe Alter mühelos sämtliche Bewegungen des Alltages bewältigen.

Es gibt verschiedene Ansätze und Techniken, um die Beweglichkeit zu verbessern, die jeweils spezifische Vorteile bieten. Da wir in diesem Kurs mehrere dieser Techniken benutzen, ist es hilfreich zu wissen, welche es sind und wie genau sie wirken. Hier daher nun die Hauptarten des Beweglichkeitstrainings:

1. Dynamisches Dehnen

Dynamisches Dehnen beinhaltet aktive Bewegungen, bei denen die Gelenke und Muskeln durch ihre volle Bewegungsreichweite geführt werden. Diese Bewegungen werden oft wiederholt und kontrolliert ausgeführt. Durch das Training können die Herzfrequenz und die Blutzirkulation zu den Muskeln gesteigert werden. Beispiele sind das Bein-Schwingen, Armkreisen oder Ausfallschritte mit Rotation.

2. Statisches Dehnen

Beim statischen Dehnen wird eine Position, die einen Muskel oder eine Muskelgruppe dehnt, für eine bestimmte Zeit, meist 15-60 Sekunden, gehalten. Statisches Dehnen verbessert die allgemeine Flexibilität, kann nach dem Training zur Entspannung und Erholung beitragen und hilft, Muskelverspannungen zu lösen. Beispiele hierfür sind die Vorbeuge im Sitzen, die Taube im Yoga oder Dehnung des vorderen Oberschenkels.

3. Ballistisches Dehnen

Ballistisches Dehnen beinhaltet schnelle, wippende Bewegungen, die einen Muskel über seine normale Bewegungsreichweite hinaus dehnen. Es ähnelt dynamischem Dehnen, ist jedoch

intensiver. Durch diese Art von Training kann die Beweglichkeit in kurzer Zeit erheblich erhöht werden. Die natürlichen Reflexe des Körpers werden genutzt, um die Dehnungen zu vertiefen.

4. Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)

Das Anspannungs-Entspannungs-Dehnen ist eine Technik des Dehnens, die darauf abzielt, die Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln zu erhöhen und die neuromuskuläre Kontrolle und Koordination zu verbessern. Diese Methode kombiniert aktive Muskelkontraktionen und passives Dehnen, um die Dehnungstoleranz zu verbessern. Hier ist, wie es im Allgemeinen funktioniert:

1. Der Muskel, der gedehnt werden soll, wird zuerst aktiv etwa 5-10 Sekunden gegen einen Widerstand angespannt.
2. Nach der Kontraktion wird der Muskel entspannt. Dies führt zu einer kurzfristigen Reduktion der Muskelspannung.
3. Direkt nach der Entspannungsphase wird der Muskel passiv gedehnt. Der Dehnbereich wird dabei oft weiter als vor der Anspannung ausgedehnt, was die Flexibilität erhöht. Diese Dehnphase dauert normalerweise 10-30 Sekunden.

5. Entspannungstechniken

Auch Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation, Myofasiales Release oder Atemübungen können effektiv sein, um die Beweglichkeit zu verbessern, da sie helfen, Muskelverspannungen zu lösen, Stress abzubauen und die Flexibilität zu erhöhen.

Unsere Füße

Die Gesundheit und Mobilität der Füße spielen eine entscheidende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden und die Beweglichkeit des Körpers. Die Füße sind die Basis unseres Körpers und tragen unser gesamtes Gewicht, weshalb ihre Gesundheit direkten Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat hat.

Von den Füßen aus, bildet sich die gesamte Statik des Körpers und daher können Dysfunktionen der Füße, Auswirkungen auf den Rest des Körpers und andersherum aber auch die anderen Körpersegmente wie die Hüfte oder Wirbelsäule auch Auswirkungen auf die Funktionen der Füße haben.

Die Füße bestehen aus 26 Knochen, 33 Gelenken und über 20 Muskeln. Diese komplexe Struktur ermöglicht Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Füße sind verantwortlich für Stoßdämpfung, Balance, Anpassung an unebene Oberflächen und Fortbewegung.

Zu Zeiten der Jäger und Sammler waren die Füße für uns Menschen darüber hinaus auch nicht nur ein tragendes Körperelement, sondern dienten gleichzeitig auch als Greif- und Tastwerkzeug. Während sie diese Funktionen potentiell eigentlich noch besäßen, führen das Tragen von zu engen oder hochhackigen Schuhen, sowie mangelnde Bewegung der Füße und Zehen im Alltag zu einer Verkümmernng der



Fußmuskulatur und damit dem Verlust dieser Funktionen. Plattfüße, Knicksenkfüße oder ein Hallux Valgus sind nur einige der Folgen dieser mangelnden bzw. einseitigen Nutzung der Füße.

Mit gezielter Fußgymnastik können die Funktionen aber erhalten bleiben und die Füße als stabiles und flexibles Fundament für den gesamten Körper wirken.

Starke Fußmuskeln unterstützen die Fußgewölbe und helfen, Fußproblemen vorzubeugen. Regelmäßiges Dehnen der Fußmuskulatur und der Achillessehne kann die Flexibilität verbessern und die Fußmobilität erhöhen. Übungen wie das Rollen des Fußes über einen Stab oder kleinen Ball oder das gezielte Bewegen der Zehen können die Beweglichkeit und Durchblutung der Füße deutlich verbessern.

Literaturempfehlungen (optional und nicht Kursrelevant):

-Gordon, C.-M. (2015). Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie. Frankfurt am Main: FISCHER.

-Hurrelmann K. et al. (2014). Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hofgreve Huber Verlag

-Lienhardt, L. (2024). Beweglichkeit beginnt im Gehirn: Mit Neuroathletik zu mehr Mobilität und besserer sportlicher Performance. München. Riva

-Sahrmann, S. (2001). Diagnosis and treatment of movementimpairment Syndromes.

Oxford, England: Elsevier.

-Schleip, R. (2014). Faszien-Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Alltag

und Sport. München: Riva

- Zippel, C. et. Al. (2016). Animal Moves: Tierisch fit mit intensivem Ganzkörpertraining. München. Gräfe und Unzer Verlag