

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 deutlich eingeschränkte Beweglichkeit.



Das Ergebnis kommt dadurch zustande, dass Ihr Bewegungsausmaß deutlich eingeschränkt ist. Sorgen Sie mit regelmäßigen Dehnübungen dafür, dass sich Ihre Beweglichkeit möglichst gleichmäßig verbessert.

Achten Sie beim Dehnen auch darauf, dass sich die Beweglichkeit gleichmäßig gut über die Körperareale verteilt.

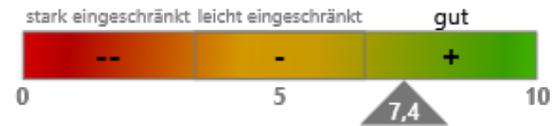
Total Score:



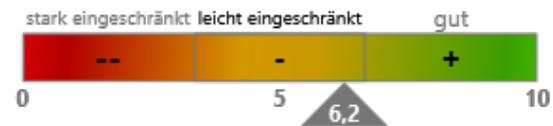
RoM Score:



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 Back wurden folgende vollständige Messtypen ausgewertet:

Schulter-Nacken-Muskulatur

Das Bewegungsausmaß ist eingeschränkt, während gleichzeitig auch eine Seitendifferenz besteht.

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 Sitzmenschen 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 deutlich eingeschränkt.

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.

Beinrückseite liegend

Das Bewegungsausmaß ist zu beiden Seiten deutlich 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

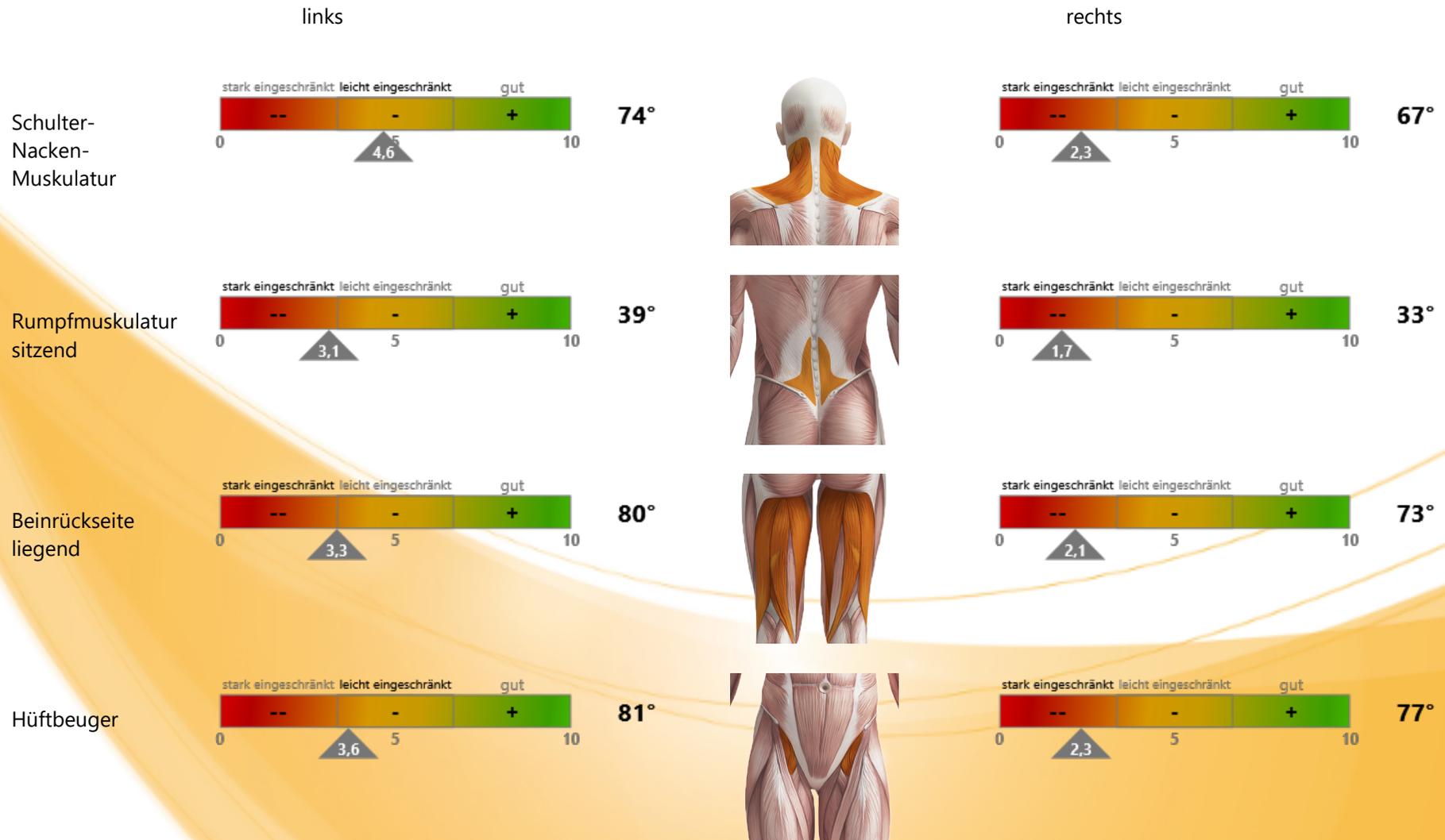
auch bereits im Kindes- und Jugendalter, wenn Dehnübungen innerhalb des Sportprogramms vernachlässigt werden. Eine mangelnde Dehnfähigkeit kann sich auf Dauer negativ auf die Statik der Wirbelsäule auswirken, indem es zu einer Abflachung der natürlichen Lendenlordose kommt. Außerdem verlagert sich die 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.

Hüftbeuger

Das Bewegungsausmaß ist zu beiden Seiten deutlich eingeschränkt.

Eine verminderte Dehnfähigkeit des Iliopsoas kann sich durch monotone Beugehaltungen (z.B. Dauersitzen) oder durch einseitige muskuläre Beanspruchungen (z.B. intensives Sprinttraining) ergeben, wenn ausgleichende Dehnreize fehlen. Auf Dauer kann dies zu einer unphysiologischen Belastung der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule führen, insbesondere wenn zusätzlich eine Abschwächung der Bauchmuskulatur vorliegt. Der Test ist demnach vor allem im Kontext Rückengesundheit zu sehen. Er besitzt hohe Relevanz, sowohl für den Untrainierten als auch für den Leistungssportler.





Dehnen der Schulter-Nacken-Muskulatur

Mit dieser Übung dehnen Sie Ihre im Schulter-, Nacken- und Halsbereich gelegenen Muskeln.



Ausgangsposition:

Greifen Sie im aufrechten Stand mit der einen Hand über den Kopf. Ihre Blickrichtung bleibt stets nach vorn.



Bewegungsausführung:

Ziehen Sie nun den Kopf vorsichtig und langsam in Richtung Schulter, bis Sie die Dehnung seitlich im Halsbereich spüren. „Schieben“ Sie mit der anderen Hand in Richtung Boden, damit sich die Dehnung noch etwas verstärkt.

Besondere Hinweise:

Dehnen Sie vorsichtig und kontrolliert. Vermeiden Sie generell ruckartige Bewegungen.

Wiederholungen

4

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

4

Kommentare

Dehnen der unteren Rückenmuskulatur

Mit dieser Übung dehnen Sie Ihre untere Rückenmuskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule.



Ausgangsposition:

Suchen Sie sich eine bequeme Unterlage und stützen Sie Ihr Gewicht im Knien auf die Beine und Hände.



Bewegungsausführung:

Senken Sie Ihr Gesäß in Richtung Fersen ab und schieben Sie die Hände auf dem Boden vom Körper weg, bis Sie eine Dehnung der unteren Rückenmuskulatur verspüren.

Besondere Hinweise:

Sie können die Dehnung in dieser „Päckchenhaltung“ noch verstärken, indem Sie den unteren Rücken etwas nach oben drücken („Katzenbuckel“).

Wiederholungen

4

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

4

Kommentare

Dehnen der Beinrückseite in Rückenlage

Mit Hilfe dieser Übung dehnen Sie Ihre hintere Oberschenkelmuskulatur und die Wadenmuskulatur.



Ausgangsposition:

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken. Umfassen Sie mit beiden Händen ein Bein am Oberschenkel und ziehen Sie das gebeugte Bein in Richtung Oberkörper.



Bewegungsausführung:

Beginnen Sie nun, das Bein aus dieser Position langsam im Kniegelenk zu strecken. Der Fuß ist dabei rechtwinklig angezogen. Das andere Bein bleibt ausgestreckt am Boden.

Besondere Hinweise:

Suchen Sie sich die Ausgangsposition aus, in der Sie gerade noch das Bein strecken können. Wenn Sie zusätzlich Ihren Fuß weiter anziehen, verstärkt sich die Dehnung in der Wade und in der Oberschenkelrückseite.

Wiederholungen

4

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

4

Kommentare

Dehnen der Hüftbeugemuskulatur

Mit dieser Übung dehnen Sie Ihre Hüftbeugemuskulatur und die vordere Oberschenkelmuskulatur.



Ausgangsposition:

Machen Sie auf einer weichen Unterlage einen weiten Ausfallschritt nach vorn. Setzen Sie dabei ein Bein nach hinten und stützen Sie sich auf dem vorderen Bein ab. Der hintere Fuß und das Knie halten Bodenkontakt. Der vordere Fuß zeigt exakt nach vorn, der andere nach hinten.



Bewegungsausführung:

Schieben Sie aus dieser Position die Hüfte nach vorne-unten. Halten Sie den Rücken dabei gerade und leicht nach vorne gekippt.

Besondere Hinweise:

keine

Wiederholungen

4

Dauer

15 Sek

Häufigkeit pro Woche

4

Kommentare