

*WORKSHOP:
MOBILITY MOVES
MIT DANNY ARNOLD*

HANDOUT

BODY&MIND FESTIVAL „LEBEN IN BALANCE“

07.09.2025

Vielen Dank, dass Du auf meinem Workshop „Mobility Moves“ warst.

Ich möchte Dir hier in diesem Handout noch weitere Hintergrund-Informationen geben. Informationen zu Dingen, die ich vor Ort angesprochen habe oder auf die ich gebaut habe. Ich ergänze hier noch einige Informationen zum Thema „Stabilisation“, da sowohl Mobility als auch Stabilisation eng zusammengehören.

Ich hoffe, mit diesen Unterlagen hast Du wieder Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit, wie Du Dinge integrieren kannst und erinnerst Dich immer daran: Du bist wichtig! Bring Deinen Körper in die beste Gesundheit!



DANNY ARNOLD

Mobility (Beweglichkeit)

Definition:

Mobility ist die Fähigkeit eines Gelenks, den vollen Bewegungsumfang zu nutzen.

Dies beinhaltet sowohl die aktive als auch die passive Beweglichkeit.

Bedeutung von Mobility:

Eine ausreichende Beweglichkeit ist essenziell für die Fähigkeit, sich frei und funktional zu bewegen, ohne dabei übermäßig beanspruchte Strukturen zu belasten.

Einschränkungen der Beweglichkeit führen zu Kompensationsmustern, die Verletzungen begünstigen können.

Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse:

Beweglichkeit nimmt von Natur aus mit dem Alter ab.

Die Elastizität der Muskulatur, Sehnen und Bänder verringert sich, und Gelenke verlieren ihre volle Beweglichkeit.

Studien zeigen, dass eine regelmäßige Mobilisation das Fortschreiten dieser Einschränkungen verlangsamen kann.

men kann.

Beweglichkeitsübungen steigern den synovialen Fluss (Gelenkflüssigkeit), was die Gelenke schmiert und den Verschleiß reduziert.

Beweglichkeit im Alter:

Laut einer Studie im American Journal of Physiology nimmt die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und den großen Gelenken ab einem Alter von 30 Jahren kontinuierlich ab.

Regelmäßiges Stretching und Mobilitätsübungen können diesen Abbau jedoch bis ins hohe Alter reduzieren.

Geschlechtsunterschiede:

Frauen haben im Allgemeinen eine höhere Gelenkbeweglichkeit als Männer, insbesondere in Hüften und Beinen.

Das liegt an hormonellen Unterschieden (z. B. Östrogen), die das Bindegewebe weicher und elastischer machen.

Männer neigen hingegen zu größerer Muskelmasse und Kraft, was zu einer geringeren Beweglichkeit führen kann.

Dies wird oft durch ein höheres Risiko für Verspannungen in den Schultern und der Brustregion verstärkt.

Wichtige Aspekte für Mobility-Training:

Alter:

Senioren sollten verstärkt auf Gelenkgesundheit und Mobilität achten, um Stürzen und Fehlhaltungen vorzubeugen.

Stability (Stabilität)

Definition:

Stabilität ist die Fähigkeit, Gelenke und den Rumpf während Bewegung oder Belastung in einer kontrollierten Position zu halten.

Sie bildet die Grundlage für effiziente Bewegungen, insbesondere im funktionalen Training und in der Rehabilitation.

Bedeutung von Stability:

Eine gute Stabilität schützt vor Verletzungen, indem sie die Gelenke in ihren natürlichen Bewegungsmustern hält.

Stabile Muskeln um Hüfte, Schultern und Rumpf ermöglichen eine gezielte Bewegung und reduzieren das Risiko von Überlastungen.

Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse:

Core-Stabilität ist die Grundlage für viele Bewegungen und schützt die Wirbelsäule.

Ein gut trainierter Core hilft, die Last auf den Rücken zu verringern und Haltungsproblemen vorzubeugen.

Studien zeigen, dass Menschen mit schwacher Rumpfmuskulatur (Core) ein höheres Risiko für Rückenschmerzen und Fehlhaltungen haben.

Stabilität reduziert also nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern auch chronische Schmerzen.

Stabilität im Alter:

Mit dem Alter verringert sich die Propriozeption (die Fähigkeit des Körpers, seine Position im Raum zu erkennen).

Dies kann die Balance beeinträchtigen und zu Stürzen führen.

Stabilisationstraining kann das Gleichgewicht und die Standfestigkeit im Alter signifikant verbessern.

Studien zeigen, dass Senioren, die regelmäßig Stabilitätsübungen ma-

chen, weniger anfällig für Stürze sind.

Geschlechtsunterschiede:

Frauen haben oft schwächere obere Körperstabilität, während Männer häufiger Probleme mit unterer Körperstabilität (insbesondere in den Knien) haben.

Hormone wie Testosteron und Östrogen spielen hierbei eine Rolle: Testosteron fördert Muskelwachstum, während Östrogen eine höhere Flexibilität der Gelenke unterstützt, was jedoch die Stabilität beeinträchtigen kann.

Kraft vs. Stabilität:

Krafttraining alleine reicht nicht aus, um Stabilität zu gewährleisten.

Studien haben gezeigt, dass spezifische Stabilisationsübungen (wie Planks oder Balanceübungen) gezielter auf die Verbesserung der Gelenkstabilität wirken.

Stabilitätstraining in der Praxis:

Core-Stabilitätstraining (Planks, Russian Twists) sorgt für eine stabile Wirbelsäule und reduziert Rückenschmerzen.

Gleichgewichtstraining (z. B. auf einem Bein stehen) hilft, die propri-

ozeptiven Fähigkeiten zu trainieren, was besonders im Alter wichtig ist.

Zusammenfassung der Unterschiede (Alter & Geschlecht)

Alter:

- Jüngere Menschen: Neigen zu besserer Beweglichkeit, haben aber oft Haltungsprobleme durch zu langes Sitzen (Smartphone-Nacken, Rundrücken).
- Ältere Menschen: Verlieren zunehmend an Beweglichkeit und Stabilität, was zu schlechter Haltung und erhöhtem Sturzrisiko führt. Regelmäßiges Mobility- und Stability-Training kann diesen Verlust verlangsamen und die Körperhaltung verbessern.

Geschlecht:

- Frauen: Höhere Beweglichkeit, aber oft instabile Gelenke (z. B. Knie) und schwächere Core-Stabilität.
- Männer: Mehr Kraft und Stabilität im Oberkörper, aber oft schlechtere Beweglichkeit und ein höheres Risiko für Haltungsprobleme im Nacken- und Schulterbereich.

Einstiegs-Idee: Kiefermassage zur Nackenentlastung

Hintergrund

Verspannungen im Kiefer sind weit verbreitet – oft unbemerkt pressen oder knirschen wir mit den Zähnen.

Der Kaumuskel (Musculus masseter) und das umliegende Gewebe stehen in direkter Verbindung zu Kopf- und Nackenmuskulatur.

Wird der Kiefer weich und locker, kann sich auch der Nacken leichter entspannen.

Diese kurze Selbstmassage löst Spannungen im Kiefer und wirkt wohltuend auf den gesamten Schulter-Nacken-Bereich.

Ablauf

1. Setze dich aufrecht und entspannt hin.
2. Lege deinen Daumen direkt unterhalb des Ohrs, hinter dem Kieferknochen an.
3. Gleite nun mit sanftem bis mittelfestem Druck entlang des Unterkiefers nach vorne bis fast zum Kinn.
4. Wiederhole die Bewegung, langsam und bewusst.
5. Atme dabei ruhig ein – und beim Ausatmen stell dir vor, wie Spannung aus Kiefer und Nacken abfließt.

Optional: Ergänze die Massage durch kleine kreisende Bewegungen an besonders verspannten Punkten.

Ziel

- Lockerung der Kaumuskulatur
- Entlastung von Nacken und Schultern
- Reduktion von Stress- und Anspannungsgefühlen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

Einstiegs-Idee: Massage der Wirbelsäulen-Zone am Fuß

Hintergrund

In der Fußreflexzonenmassage verläuft die Reflexzone der Wirbelsäule an der Innenkante der Fußsohle – vom großen Zeh bis zur Ferse.

Durch sanften Druck und gleichmäßiges Streichen dieser Zone können Spannungen gelöst und der Rücken indirekt entspannt werden.

Gleichzeitig gibt es Hinweise darauf, wo bei Bewegungen der Fokus größer werden darf: Sei es, dass dort muskuläre Verspannungen vorherrschen oder Blockaden vorhanden sind.

Ablauf

1. Setze dich bequem hin und lege den Fuß so, dass du entspannt mit ihm arbeiten kannst.
2. Hände ggf. warm reiben.
3. Stelle dir die Wirbelsäule als Linie an der Fußinnenkante vor:
 - Oberer Teil Richtung Zeh = Halswirbel
 - Mittlerer Fußbereich = Brustwirbel
 - Unterer Teil Richtung Ferse = Lendenwirbel/Kreuzbein
4. Mit dem Finger-Mittelgelenk in kleinen Schritten von oben (großer Zeh) nach unten (Ferse) und/oder von unten nach oben arbeiten.

5. Dabei gleichmäßigen, sanften Druck ausüben.
6. Gibt es eine Stelle, die unangenehme Reaktionen hervorrufen, dann bleibe da kurz und beginne in kleinen Kreisen diese Stelle zu massieren.
7. Am Ende die gesamte Linie noch einmal in einer fließenden Bewegung ausstreichen.
8. Beide Füße behandeln.

Ziel

- Förderung der allgemeinen Rückenentspannung
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Unterstützung des Wohlbefindens im Alltag

Das Körperlot

Der Körperlot spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde Körperhaltung, da er anzeigt, wie das Skelett optimal in der Vertikalen ausgerichtet sein sollte, um die Belastungen gleichmäßig zu verteilen und Überlastungen zu vermeiden.

Definition: Körperlot

Der Körperlot, oft auch als Lotlinie bezeichnet, ist eine imaginäre Linie, die senkrecht durch den Körper verläuft und dabei den Körperschwerpunkt durchläuft.

Er zeigt die optimale Ausrichtung des Körpers, bei der alle Gelenke und Segmente in einer neutralen Position sind und so wenig wie möglich belastet werden.

Wenn die Körperhaltung korrekt ist, stehen die Knochen so übereinander, dass die Muskulatur wenig Arbeit leisten muss, um den Körper aufrechtzuhalten.

Bei einer abweichenden Haltung (z. B. Rundrücken, Hohlkreuz) verschiebt sich diese Lotlinie, und es kommt zu Überbelastungen und muskulären Verspannungen.

Verlauf der Lotlinie

Die Lotlinie sollte von der Seite be-

trachtet durch folgende Punkte des Körpers verlaufen:

1. Ventral des äußeren Malleolus (Fußknöchel)

Ventral bedeutet hier „vor“ dem äußeren Fußknöchel (laterale Seite).

Das ist der erste Kontaktpunkt des Körperlots.

Diese Position sorgt dafür, dass das Gewicht gleichmäßig auf den Fuß verteilt ist und der Körper stabil steht.

2. Ventral der Knieachse

Der Lot verläuft ebenfalls leicht vor der Knieachse.

Dies hilft, eine leichte Beugung im Knie zu bewahren, was optimal für die Gelenkgesundheit ist, da ein zu stark durchgedrücktes Knie (Hyperextension) zu Überlastungen führen kann.

3. Dorsal der Hüftachse

Hier wird der Lot etwas hinter der Hüftachse positioniert.

Das gewährleistet eine neutrale Ausrichtung des Beckens und verhindert eine Vor- oder Rückkipfung des Beckens, die zu Hohlkreuz oder Rundrücken führen könnte.

4. Lendenwirbelkörper

Die Lendenwirbelsäule (besonders der L5-Wirbel) sollte in der Lotlinie liegen.

Dieser Punkt ist wichtig, um den unteren Rücken zu stabilisieren und die natürliche Krümmung der Wirbelsäule (Lordose) zu erhalten, ohne sie zu verstärken.

5. Schultergelenk

Das Schultergelenk (Akromion) sollte in der Lotlinie liegen, um die Aufrichtung des Oberkörpers zu gewährleisten.

Eine Fehlhaltung, bei der das Schultergelenk nach vorn geschoben wird, führt häufig zu einem Rundrücken und Verspannungen im oberen Rücken und Nacken.

6. Halswirbelkörper

Die Halswirbelsäule sollte weitgehend in der Lotlinie verlaufen, was bedeutet, dass der Kopf in einer neutralen Position steht und der Nacken weder überstreckt noch nach vorne geneigt ist.

Die meisten Halswirbel sollten genau in dieser Linie verlaufen, um den Kopf optimal zu stützen.

7. Äußerer Gehörgang

Der äußere Gehörgang befindet sich etwa auf der Höhe des Ohrläppchens.

Wenn der Gehörgang in der Lotlinie liegt, ist dies ein Zeichen für eine neutrale Kopfhaltung.

Eine Verschiebung des Kopfes nach vorne („Handy-Nacken“) belastet die Nackenmuskulatur stark und kann langfristig zu Problemen führen.

8. Dorsal des höchsten Punktes der Sutura coronalis (Kreuznaht der Schädelknochenverbindungen)

Die Sutura coronalis ist eine Naht, die die vordere und hintere Schädelplatte verbindet.

Der Lot verläuft leicht hinter diesem höchsten Punkt, was bedeutet, dass der Kopf leicht nach hinten geneigt ist, um die natürliche Ausrichtung der Wirbelsäule zu unterstützen.

„Alltagstaugliche Ansage für den Kursbereich“

Jetzt benötigen wir das Ganze einmal in einfacher Sprache. Ich habe dafür folgende Ansagen genutzt:

1. Hüftschmal die Füße aufstellen, die Zehen, sind leicht gefächert

2. Drei Punkte an der Fuß-Sohle fokussieren: Ferse, Fußballen innen, Fußballen außen (Diese 3 Punkte tragen gleich viel Gewicht)
3. Fokus Knie: Die Kniescheibe hochziehen (Spannung im Oberschenkel bewusstmachen)
4. Fokus Hüfte: Aufrichten = Schambein ein wenig anheben, Steißbein etwas absinken (Spannung im Unterbauch bewusstmachen)
5. Brustbein natürlich anheben, die Schultern nach außen wachsen lassen („Breites Schwimmer-Kreuz“)
6. Kopf ausrichten = etwas zurückschieben, Kronenpunkt Richtung Himmel, Kinn eher Richtung Hals („Attraktives Doppelkinn“)

Funktion und Bedeutung des Körperlots

Eine korrekte Ausrichtung des Körpers entlang der Lotlinie gewährleistet:

Gleichmäßige Belastungsverteilung:
Durch die gleichmäßige Lastverteilung auf den Gelenken und den Muskelgruppen werden Überlastungen und Fehlhaltungen vermieden.

Weniger Muskelverspannungen:

Bei optimaler Haltung müssen die Muskeln weniger arbeiten, um den Körper zu stabilisieren.

Dadurch entstehen weniger Verspannungen und Schmerzen, besonders im Nacken, Rücken und in den Schultern.

Effiziente Bewegung:

Eine korrekte Ausrichtung ermöglicht effizientere Bewegungen, sei es beim Gehen, Stehen oder bei sportlichen Aktivitäten. Bewegungen wirken harmonischer und sind weniger belastend für den Körper.

Prävention von Verletzungen:

Eine schlechte Haltung führt häufig zu Fehlbelastungen, die langfristig Verletzungen, insbesondere an der Wirbelsäule, den Kniegelenken oder der Hüfte, begünstigen.

Eine korrekte Haltung beugt dem vor.
Abweichungen vom Körperlot:

Häufige Fehlhaltungen

- Kopfvorhaltung: Wenn der Kopf zu weit nach vorn geschoben wird (oft durch lange Bildschirmarbeit), verschiebt sich die Lotlinie vor das Ohrläppchen. Dies führt zu Überlastungen im Nacken und

- oberen Rücken.
- Rundrücken: Eine übermäßige Vorwärtskrümmung der Brustwirbelsäule führt dazu, dass die Schultern und der obere Rücken vor der Lotlinie liegen. Dadurch entstehen Spannungen in der Brustmuskulatur und der oberen Rückenmuskulatur.
 - Hohlkreuz: Ein starkes Hohlkreuz verschiebt die Hüfte vor die Lotlinie. Dies belastet den unteren Rücken übermäßig und kann zu Rückenschmerzen und Problemen in der Lendenwirbelsäule führen.
 - Kniefehlstellungen: Zu stark gestreckte Knie (Hyperextension) verlagern das Kniegelenk hinter die Lotlinie, was zu einer unnatürlichen Belastung der Kniegelenke führt.

Körperhaltung

Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse:

- Schlechte Haltung (z. B. durch Rundrücken, Hohlkreuz oder Vorwärtsneigung des Kopfes) kann durch eine Kombination von schlechter Beweglichkeit und mangelnder Stabilität entste-

hen. Sie führt oft zu chronischen Beschwerden im Nacken und Rücken.

- Digitale Nutzung (Handys, Computer) hat zu einer Zunahme von Haltungsproblemen geführt. Laut einer Studie der Harvard Medical School erhöht das ständige Vorbeugen des Kopfes den Druck auf die Nackenwirbelsäule um das bis zu Fünffache des Kopfgewichts.
- Haltung und Alter: Im Alter tendieren Menschen oft zu einem Rundrücken, da die Muskulatur der Brustwirbelsäule an Kraft verliert und Beweglichkeit abnimmt. Durch gezieltes Training kann man dem entgegenwirken.
- Geschlechtsunterschiede: Frauen haben tendenziell eine bessere obere Rückenmuskulatur, was eine aufrechtere Haltung unterstützt, während Männer durch ihre Körpermasse (Brust- und Schulterbereich) eher zur Rundrückenhaltung neigen.

Bewegung der Füße

Weisst Du noch, was wir gemacht haben?

1. Zehen anheben und weit auseinander fächern (Zehen spreizen, beobachten)
2. Nur den großen Zeh nach unten auf die Matte drücken (die restlichen Zehen bleiben gehoben und gefächert)
3. Nur den kleinen Zeh nach unten auf die Matte drücken (die restlichen Zehen bleiben gehoben und gefächert)
4. Den großen und den kleinen Zeh auf die Matte drücken (die restlichen Zehen bleiben gehoben und gefächert)
5. Alle Zehen wieder anheben
6. „Klavier spielen“ mit den Zehen. Eine „zarte Melodie“ mit den Zehen spielen - dabei mal in die eine und in die andere Richtung
7. Zehen anheben, Fußballen anheben und nur auf den Fersen stehen. Auf die Fersen laufen - dabei bleiben die Beine im Knie stabil

Die Bedeutung von Fuß- und Zehenübungen

Einführung und Hintergrund

Unsere Füße sind oft die „stille Basis“ unseres Körpers.

Sie tragen uns täglich und sind maß-

geblich an unserer Beweglichkeit, Balance und Stabilität beteiligt.

Dennoch schenken wir ihnen im Alltag oft wenig Aufmerksamkeit – mit weitreichenden Folgen.

Verspannungen, Fehlstellungen und mangelnde Mobilität der Füße wirken sich negativ auf den gesamten Körper aus, von den Knien über die Hüfte bis hin zum Nacken.

Diese Informationen beleuchten die Vorteile von Fuß- und Zehenübungen sowie das Gehen auf den Fersen.

Dabei wird der Zusammenhang zwischen der Plantarfaszie und der hinteren Faszienskette erklärt und gezeigt, wie diese einfachen Übungen das allgemeine Wohlbefinden steigern und Verspannungen im Rücken und Nacken lösen können.

1. Übungen für die Zehen und Füße: Mobilisation und Kräftigung

Die Rolle der Füße im Alltag und im Training

Die Füße bilden das Fundament des Körpers und spielen eine Schlüsselrolle bei der Balance, der Körperwahrnehmung und der Stabilität.

Doch durch unsere modernen Lebensgewohnheiten – insbesondere das viele Sitzen und das Tragen von Schuhen, die die natürliche Beweglichkeit der Füße einschränken – verlieren unsere Füße oft ihre natürliche Flexibilität und Kraft.

Dies kann zu Fehlstellungen, wie Plattfüßen oder einem Hallux valgus, sowie zu einer Verkürzung der Faszienkette führen, die sich bis hinauf in den Nacken auswirkt.

Durch gezielte Zehenübungen, wie das Heben der Zehen einzeln oder das sogenannte „Klavierspielen“, können wir diese Mobilität und Kraft zurückgewinnen.

Was passiert bei diesen Übungen?

- Zehen „Klavierspielen“:
Hierbei wird versucht, die Zehen abwechselnd zu heben und zu senken, ähnlich wie beim Spielen auf einer Klaviatur.

Diese Übung mobilisiert die kleinen Muskeln der Zehen, die für die Stabilität des Fußgewölbes verantwortlich sind.

- Großen Zeh separat heben:
Diese Übung trainiert die Koordina-

tion zwischen den Zehen und stärkt die Fußmuskulatur gezielt. Oft fällt es vielen Menschen schwer, den großen Zeh separat zu bewegen, was auf eine Schwächung oder mangelnde Koordination der Fußmuskeln hinweist.

Vorteile:

- Stärkung der intrinsischen Fußmuskulatur: Diese kleinen Muskeln sind für die Feinmotorik und die Stabilität des Fußes verantwortlich. Eine starke Fußmuskulatur unterstützt das Fußgewölbe und beugt Fehlstellungen vor.
- Verbesserte Propriozeption: Die Fähigkeit, den eigenen Körper im Raum wahrzunehmen und zu steuern, wird durch das Training der Zehen und Füße verbessert. Das wirkt sich positiv auf das Gleichgewicht und die Bewegungskoordination aus.
- Vorbeugung von Fußfehlstellungen und Schmerzen: Durch regelmäßiges Üben wird das Risiko von Plattfüßen oder einem Hallux valgus verringert. Fußschmerzen, die durch eine schwache Muskulatur oder mangelnde Beweglichkeit entstehen, können gelindert oder vermieden werden.

Der Zusammenhang mit der Faszienkette:

Die Fußsohle ist mit der sogenannten hinteren Faszienkette verbunden, die sich von der Plantarfaszie über die Rückseite der Beine, den unteren Rücken, die Wirbelsäule bis hinauf zum Nacken erstreckt.

Verspannungen in der Plantarfaszie wirken sich direkt auf diese Faszienkette aus und können zu Rücken- oder Nackenschmerzen führen.

Daher ist die Mobilisation der Zehen und Füße eine effektive Methode, um Spannungen im gesamten Körper zu reduzieren.

2. Laufen auf den Fersen: Wirkung und Nutzen für die Körperhaltung

Gehen auf den Fersen mit durchgestreckten Beinen: Was passiert dabei?

Diese Übung mobilisiert und kräftigt die Muskulatur im Fuß sowie in den Unterschenkeln, gleichzeitig wird die hintere Beinmuskulatur (Waden, Hamstrings) gedehnt.

Sie ist eine hervorragende Übung, um die Fußmuskulatur zu aktivieren

und die Mobilität in den Sprunggelenken zu fördern.

Verbindung zur Plantarfaszie

Die Plantarfaszie spielt eine zentrale Rolle für die Stabilität des Fußgewölbes und ist Teil der hinteren Faszienkette.

Das Gehen auf den Fersen dehnt diese Faszie sanft und kann Spannungen lösen, die oft im unteren Rücken oder Nacken zu spüren sind.

Vorteile des Gehens auf den Fersen:

- Stärkung der Fußmuskulatur und des Schienbeins: Durch das bewusste Gehen auf den Fersen wird vor allem die Muskulatur entlang des Schienbeins (Musculus tibialis anterior) aktiviert, die oft vernachlässigt wird.
- Kräftigung und Mobilisation der Sprunggelenke: Die Sprunggelenke werden durch die Übung mobilisiert und gekräftigt, was für die Stabilität des gesamten Körpers entscheidend ist.
- Dehnung der hinteren Kette: Die Wadenmuskulatur sowie die Oberschenkelrückseite (Hamstrings) werden gedehnt. Diese Dehnung wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit der Hüften und des unteren Rückens aus und kann

Spannungen lösen.

- Förderung der Körperhaltung: Da diese Übung die hintere Faszienskette und die Sprunggelenke mobilisiert, wirkt sie sich auch positiv auf die allgemeine Haltung aus.

Einfluss auf Rücken und Nacken:

Die durchgestreckten Beine und die Aktivierung der Schienbeinmuskulatur beim Gehen auf den Fersen lösen Spannungen in der Plantarfaszie, die wiederum die Spannung in der hinteren Kette reduziert.

Dies kann nicht nur die Flexibilität und Beweglichkeit im unteren Rücken verbessern, sondern auch Nackenverspannungen lösen.

Eine Entspannung der hinteren Kette bedeutet oft auch eine Erleichterung für den Nacken, da weniger Zug auf die Wirbelsäule ausgeübt wird.

3. Ganzheitlicher Ansatz: Die Faszienskette und ihre Bedeutung

Die hintere Faszienskette (auch als posteriore Faszienskette bekannt) ist ein durchgehendes Netzwerk von Bindegewebe, das sich von der Fußsohle über die Rückseite des Körpers bis hinauf zum Schädel

erstreckt.

Diese Faszienskette verbindet verschiedene Muskelgruppen und Organe miteinander, sodass Spannungen in einem Bereich Auswirkungen auf andere Körperregionen haben können.

Die Rolle der Plantarfaszie:

Die Plantarfaszie steht am Beginn dieser Kette und beeinflusst die Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Körpers.

Eine verspannte oder verkürzte Plantarfaszie kann sich auf die Wadenmuskulatur, den unteren Rücken und sogar den Nacken auswirken.

Deshalb ist die Mobilisation und Kräftigung der Füße so wichtig für das allgemeine Wohlbefinden.

Zusammenhang mit Rückenschmerzen und Nackenverspannungen:

- Rückenschmerzen: Eine verspannte hintere Kette kann zu einer verkürzten Hüft- und Beinmuskulatur führen, was wiederum den unteren Rücken belastet. Durch das Lösen der Spannungen in der Plantarfaszie und den Beinen wird der Zug auf den unteren Rücken vermindert.

- Nackenverspannungen: Da die Faszienkette bis zum Kopf reicht, können sich Verspannungen von den Füßen bis in den Nacken auswirken. Eine Entlastung der Plantarfaszie kann somit auch zu einer Lockerung des Nackens führen.

Fazit: Die Füße als Basis für ein gesundes und bewegliches Leben

Die Mobilisation und Kräftigung der Füße sollte ein wichtiger Bestandteil jeder Trainingseinheit sein.

Nicht nur verbessern diese Übungen die Stabilität und Balance, sie wirken sich auch auf den gesamten Körper aus.

Durch die gezielte Arbeit an den Füßen und Zehen fördern wir die Gesundheit der Plantarfaszie, verringern das Risiko von Verletzungen und Fehlstellungen und lösen Verspannungen im unteren Rücken und Nackenbereich.

Ein starkes Fundament ist entscheidend für eine gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit.

Indem wir unseren Füßen die Aufmerksamkeit schenken, die sie verdienen, tragen wir aktiv zu unserem körperlichen und emotionalen Wohlbefinden bei.

Außerdem fördern wir eine verbesserte Körperwahrnehmung und Propriozeption, die uns im Alltag und im Training zugutekommt.

Integriere Übungen regelmäßig in Deine Praxis und achte auf die positiven Veränderungen, die sie in Deinem Körper und Geist bewirken können.

Ein kleiner Schritt für die Füße kann ein großer Schritt für das gesamte Wohlbefinden sein!

Und was haben wir noch gemacht?

Übung 1: Vom Sitz zum Stand ohne Hände

Hintergrund

Das Aufstehen vom Boden ist eine Grundbewegung, die Beweglichkeit, Koordination und Kraft erfordert. Ohne die Hände zu arbeiten stärkt das Körperbewusstsein und zeigt alternative Bewegungsstrategien.

Ablauf

1. Setze dich entspannt am Boden.
2. Stehe 2x so auf, wie es dir spontan am leichtesten fällt.
3. Führe anschließend 2x eine andere Strategie aus, um aufzustehen.
4. Nimm bewusst wahr, welche Unterschiede du spürst.

Ziel

- Beweglichkeit in Hüften und Knien fördern
- Kraft in Rumpf und Beinen trainieren
- Mehr Körpervarianten und Strategien fürs Aufstehen kennenlernen

Übung 2: Vom Liegen auf dem Rücken zum Stand ohne Hände

Hintergrund

Die Aufstehbewegung aus der Rückenlage ist komplexer und fordert Ganzkörperkoordination. Ohne die Hände wird besonders die Rumpfstabilität gefordert.

Ablauf

1. Lege dich in Rückenlage.
2. Stehe 2x so auf, wie es für dich am leichtesten ist.
3. Stehe anschließend 2x mit einer anderen Strategie auf.

Ziel

- Ganzkörperkoordination trainieren
- Rumpfkraft und Flexibilität stärken
- Variabilität und Kreativität in Bewegungsmustern fördern

Übung 3: Vom Liegen auf dem Bauch zum Stand ohne Hände

Hintergrund

Das Aufstehen aus der Bauchlage ist für viele ungewohnt und fordert Beweglichkeit, Kraft und ein gutes Körpergefühl.

Ablauf

1. Lege dich auf den Bauch.
2. Stehe 2x auf, wie es dir spontan gelingt.
3. Führe anschließend 2x eine andere Strategie aus.

Ziel

- Beweglichkeit im Rücken und in der Hüfte fördern
- Kraft in Rücken, Po und Beinen trainieren
- Neue Bewegungsoptionen für Alltags- oder Spielsituationen entdecken

Übung 4: Die „Grillwurst“

Hintergrund

Diese Übung fordert Körperspannung, Koordination und Beweglichkeit. Arme und Beine bleiben in der Luft, während der Körper vom Bauch auf den Rücken rotiert.

Ablauf

1. Lege dich auf den Bauch.
2. Hebe Arme und Beine leicht an, sodass sie nicht den Boden berühren.
3. Drehe dich kontrolliert auf den Rücken – ohne Arme oder Beine abzulegen.
4. Versuche die Bewegung in beide Richtungen.

Ziel

- Rumpf- und Ganzkörperspannung verbessern
- Koordination und Rotation der Wirbelsäule fördern
- Spielerisches Training von Kraft und Beweglichkeit

Übung 5: Vom Sitz mit aufgestellten Füßen zum Stand

Hintergrund

Das Aufstehen mit aufgestellten Füßen schult Kraft, Balance und Bewegungsfluss. Verschiedene Strategien eröffnen neue Wege, aus dem Sitz in den Stand zu kommen.

Ablauf

1. Setze dich mit aufgestellten Füßen am Boden.
2. Stehe 2x so auf, wie es dir spontan gelingt.
3. Führe anschließend 2x eine andere Strategie aus.

Ziel

- Kraft in Beinen und Rumpf trainieren
- Aufstehbewegungen variieren und spielerisch erforschen
- Mobilität in Hüfte und Knien fördern

Übung 4: Sitz, Rückwärtsrollen und Fußwechsel

Hintergrund

Diese Übung kombiniert Rückwärtsrollen mit Beinarbeit. Sie mobilisiert die Sprunggelenke, kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert Koordination.

Ablauf

4. Sitze am Boden mit aufgestellten Füßen.
5. Rolle nach hinten, komme wieder nach vorne.
6. Stelle dabei abwechselnd einen Fuß auf, das andere Bein bleibt angewinkelt am Boden.
7. Rolle mehrfach hin und her und wechsele die Beine.
8. Vergrößere die Bewegung so, dass das Gesäß abhebt und das Knie bewusst über die Fußspitze schiebt.

Ziel

- Mobilisation des Sprunggelenks fördern
- Rumpfkraftigung und Koordination trainieren
- Bewegungsfluss, Balance und dynamische Stabilität entwickeln

Allgemeines Fazit

Ein fundiertes Verständnis von Mobility, Stability und Körperhaltung ist für Trainerinnen und Trainer essenziell, um ihre Teilnehmer effektiv und sicher zu coachen.

Sowohl im persönlichen Training als auch im Gruppenunterricht sollten diese Konzepte regelmäßig praktiziert und in den Trainingsplan integriert werden, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Weiterführende Literatur & Quellen:

- *Beweglichkeit im Alter: American Journal of Physiology (2020)*
- *Core Stability und Rückenschmerzen: Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy (2018)*
- *Propriozeption und Alter: The Lancet (2019)*
- *Haltungsprobleme durch digitale Nutzung: Harvard Medical School (2017)*

Musik, die ich gern für Mobility nutze findest Du auf meinen Music-Compilations:

