

MOBILITY FLOW



MOBILITY FLOW

Applied Science for Health!

Mobilität ist ein wichtiges und generell zeitgemäßes Thema. Seit Jahrzehnten investieren wir in die Wirtschaftssegmente der Industrie – Autos, Flugzeuge, E-Mobilität, Wir wollen mobil, schnell und vor allem uneingeschränkt unterwegs sein. Doch ist es unser Körper eigentlich auch? Dass unsere Beweglichkeit, unsere eigene Körpermobilität nachlässt beobachte ich bei vielen TeilnehmerInnen in immer jüngeren Jahren. Wahrscheinlich ist es ein sich gegenseitig bedingendes System. Immer mehr Hilfsmittel sorgen für die Mobilität, Fahrstühle, Rolltreppen, E-Scooter, E-Bikes. All diese Hilfsmittel nehmen uns körperliche Arbeiten ab – und wir selbst werden steif, unbeweglich und rosten ein. Die Folge ist, dass selbst Bewegungen des täglichen Lebens mühsam werden, vor allem aber schüren wir durch unsere Unbeweglichkeit ein Feuer, indem unzählige Krankheiten ihren Ursprung finden.

Mobil und beweglich zu sein ist entsprechend nicht nur wichtig, um bequem große Hindernisse übersteigen zu können oder mit den Händen locker den Boden zu berühren, sondern um unseren Körper, besonders unsere Gelenke gesund zu erhalten. Jede Bewegungseinschränkung im Gelenk bedeutet eine Minderversorgung im nicht bewegten Gelenkbereich. Jede Minderversorgung führt zur Anhäufung von Stoffwechselendprodukten, die das chemischen Milieu im Grundgewebe, so auch der Gelenkflüssigkeit verändert.

Verstehen wir doch Mobilitätstraining als eine Art „Wartungsarbeit“ für den eigenen Körper.

„Die Wirkung von Mobilitätstraining auf die myofaszialen Strukturen des Rückens und der Extremitäten“ zu überprüfen war die Aufgabe meiner Forschungsarbeit der letzten 6-7 Jahre. Es galt die Veränderungen zu überprüfen, die ein über 12 Wochen regelmäßig ausgeführtes Mobility Training hervorruft.

MOBILITY FLOW

6 Basistechniken sind für die Entwicklung von Mobility Trainings entscheidend:

- BT1 Bewegungsumfang
- BT2 Druckschwankung
- BT3 Dehnung
- BT4 Myofasziale Bahnen
- BT5 Wärme
- BT6 Rotation

In koordinierter Abfolge können so Mobility Trainings entwickelt werden, die die Beweglichkeit verbessern, Schmerzen und Verspannungen reduzieren und die Gewebesteifigkeit verändern.

Die detaillierten Ergebnisse sind ab 2023/24 im Buch „Mobility Routine“

Zusammengefasste und populärwissenschaftliche Darstellung einer für Trainer, Therapeuten und Trainierende relevanten Studie (2016 bis 2022) zur Wirkung von Mobilitätstraining auf die myofaszialen Strukturen des Rückens und der Extremitäten
Erscheint im eo-Verlag nachzulesen.

Auf der Basis der Ergebnisse bereits jetzt erhältlich:
(Praxis der Modelleinheit von heute – s. Masterclass)



MOBILITY ROUTINE

<https://gunda-slomka.de/produkte/dvd/>



MOBILITY (MASTERCLASS)

<https://gunda-slomka.de/masterclasses-on-demand/>