

Baden-Baden, Februar 2017

Joint Mobility Training

Joint Mobility Training ist die aktive Mobilisation der Gelenke. Angestrebt wird eine Mobilisation über die möglichst komplette Bewegungsamplitude. Ein- und mehrgelenkige Bewegungen und Übungen wechseln sich ab.

"Bewegen" bedeutet bei Joint Mobility:

- aktive Bewegungen
- dynamische Bewegungen
- erarbeiten eines großen Bewegungsradius

Die Übungen lassen sich gut in andere Trainings integrieren oder als separates Warm-Up nutzen.

Mobilität und Stabilität:

Eine Leistung kann nur dann optimal sein, wenn die eingesetzte Kraft über den ganzen Bewegungsradius optimal entfaltet und optimal übertragen wird.

Wenn die eingesetzte Kraft über den ganzen Bewegungsradius optimal entfaltet spricht man von **Mobilität**.

Wenn die eingesetzte Kraft über den ganzen Bewegungsradius optimal übertragen wird spricht man von **Stabilität**.

Kurz zusammengefasst:

Joint Mobility ist ein **gelenkmobilisierendes Training**, bei der das beteiligte Gelenk bzw. die beteiligten Gelenke **aktiv** durchbewegt werden.

„Joint“ ist englisch und bedeutet GELENK *(nur so, zur Info, sicherheitshalber)*

Das Beweglichkeitstraining mit Joint-Mobility kannst du täglich nutzen. Die Art der Durchführung lässt sich gut vergleichen mit der sogenannten Schwunggymnastik, die in den 70er / 80er-Jahren geläufig war.

Du brauchst auch keine Geräte. Die meisten Übungen lassen sich ohne Hilfsmittel gestalten. Ein sehr einfaches und nützliches Hilfsmittel ist allerdings ein Stab oder Besenstil. Wenn du langfristig mit Joint Mobility Übungen trainieren möchtest, macht diese einfache Anschaffung Sinn.

Es ist jederzeit und überall durchführbar und die meisten Übungen finden im Stehen bzw. auf zwei Beinen statt. Achte darauf die Übungen langsam zu beginnen und nach und nach das Bewegungsausmaß und die Bewegungsgeschwindigkeit zu steigern.

Wir nutzen Joint-Mobility als und im:

- Einzel - / Gruppentraining
- in unserem Mobility-Run / Mobility-Walking
- im Kettlebell- und Langhanteltraining
- in der Sturzprävention
- als separates Beweglichkeitstraining

Joint-Mobility-Training:

- reduziert Muskelverspannungen
- verbessert die Gelenkbeweglichkeit
- „schmiert“ die Gelenke und ernährt so auch die Knorpel
- lockert die Muskulatur
- verbessert die Durchblutung
- reduziert Kalziumablagerungen in den Gelenken (dadurch mildern sich Gelenkschmerzen)
- eignet sich zum Auf- und Abwärmen
- ist ein ideales Lockerungstraining im Alltag und zwischen verschiedenen Trainingsphasen bzw. in Trainingspausen

Infos Mobility-Run:

http://www.aktiv-training.de/06_mobility-run.html

http://www.aktiv-training.de/download/2017/03_26.01.17/Mobility-Run.pdf

<https://bewegungsexperten.wordpress.com/>

<http://mobility-run.blogspot.de/>

Infos Mobility-Walking:

http://www.aktiv-training.de/angebote_walking-nordic-walking.html

<http://mobility-walking.blogspot.de/>