

Patrick Meinart
mit Johanna Bayer

MOBILITY

DAS GROSSE HANDBUCH

Mit über 100 Übungen



© des Titels »Mobility« (ISBN 978-3-7423-0211-3)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Mein Weg zum Mobility-Training	7
Teil 1 Die Grundlagen des Mobility-Trainings	13
Kapitel 1 Bewegung und das Gehirn	14
Wie funktioniert das Zentralnervensystem?	16
Die Aufgaben des peripheren Nervensystems	19
Das Gehirn verändert sich ein Leben lang	23
Body Maps – Landkarten der Bewegung	25
Das Lernen von Bewegungen beginnt früh	27
Das Gehirn sorgt sich um das Überleben	29
<i>Fallgeschichte: Eine alte Narbe am Knie macht Schulterprobleme</i>	35
Kapitel 2 Biomechanik und Mobility-Training	36
Das Gehirn reagiert auf Störungen	39
Die vernetzten Gelenke und ihre Rolle bei Bewegungen	41
<i>Fallgeschichte: Schmerzen in Hüfte und Schulter</i>	45
Kapitel 3 Stretching und Mobility – die Unterschiede	46
Wann Dehnen trotzdem sinnvoll ist	49
Wie wichtig ist Beweglichkeit im Mobility-Konzept?	49
Bringt Dehnen Vorteile bei Verletzungen?	51
Auch Kraft ist wichtig	52
<i>Fallgeschichte: Hartnäckiges Stretching hilft nicht</i>	53
Kapitel 4 Mobility und funktionelles Training	54
Die Prinzipien Mobilität, Stabilität und Steuerung	55
Selbsttest Core-Stabilität	58
Teil 2 Prinzipien und Technik im Mobility-Training	61
Kapitel 1 Was Mobility-Training ausmacht	62
Das Mobility-Kontinuum	64
Bewegungsumfang und Belastung	71
Maximen für die Praxis	77
<i>Fallgeschichte: Wann es Zeit ist, den Stresseimer zu leeren</i>	79
Kapitel 2 Die richtige Körperhaltung	80
Narben wirken auf die Haltung	83
Variation fördert die Kontrolle	85

Kapitel 3 Grundlegende Techniken und Geräte	90
Wie die Atmung die Muskelspannung beeinflusst	91
Spannungskontrolle und Tempo	95
Beweglich oder steif – eine subjektive Einschätzung	96
Faszienrollen sind nicht Teil des Mobility-Trainings	98
Der Nutzen manueller Techniken	100
Teil 3 Mobility Drills – die Übungen	105
Kapitel 1 Klarer Fokus – präzise Ausführung	106
Tempo und Stufen der Geschwindigkeit	108
Wie geht es los? Mobility Drills zum Aufwärmen	109
Wie trainieren? Von basic bis advanced	113
Wie oft trainieren? Die Frequenz	114
Wie lange trainieren? Das Volumen	114
Wie viele Wiederholungen?	115
Wie stark? Die Intensität	115
Kapitel 2 Stretches	116
Kapitel 3 Mobility Drills basic	128
Kapitel 4 Mobility Drills intermediate	184
Kapitel 5 Mobility Drills advanced	220
Teil 4 Schmerzen und Verletzungen	251
Was genau ist Schmerz?	253
Mobility-Training als Kampfansage gegen chronische Schmerzen	257
Probleme und unverbindliche Vorschläge	266
Was Sie noch tun können	268
<i>Fallgeschichte: Schwerverletzt nach Autounfall</i>	272
Anhang	274
Glossar	275
Autorenviten	279
Literaturtipps	279
Register	280