

Rundum mobil!

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

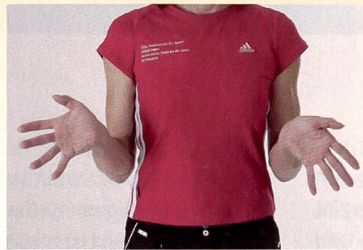
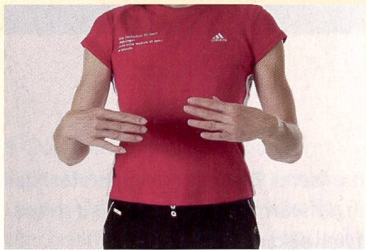
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

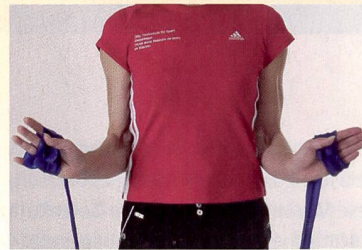
Rundum mobil

Sie bedürfen ganz besonderer Aufmerksamkeit: Gelenke werden mit spezifischen Übungen aktiviert.

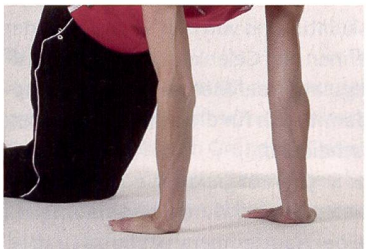
Handgelenk



Was? Hände kreisen. Beide Hände gleichzeitig mit grösstmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse drehen.
Wozu? Mobilisation der Handgelenke.



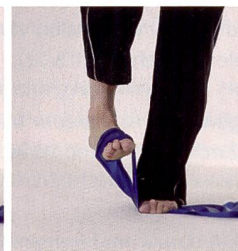
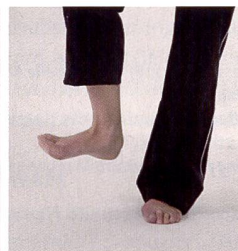
Was? Hände kreisen gegen den Widerstand des Therabandes.
Wozu? Steigerung der Belastung.



Was? Vierfüßlerstand. Hände fortlaufend von Handfläche in Supinationsposition auf Fingerstand in Pronationsposition wechseln.
Wozu? Druckbelastung der Handgelenke.

Wir danken Barbara Bechter, Dozentin an der EHSM, für die Erarbeitung der Übungen und für die Umsetzung der Fotos als Model.

Fussgelenk



Was? Knie anheben und Fuss mit grösstmöglichem Bewegungsumfang um die eigene Achse kreisen. Rechts und links.
Wozu? Fussgelenksmobilisation.

Was? Wie Übung 1, jedoch gegen den Widerstand des Therabandes, welches doppelt um den Rist gelegt und dessen beide Enden unter den Fuss des Standbeins gelegt werden.

Was? Fortlaufendes Wechseln von Fersenstand zu Spitzenstand.
Wozu? Fussgelenkserwärmung mit Körpergewichtsbelastung.

Hüftgelenk



Was? Knie bei angewinkeltem Bein auf Hüfthöhe heben und fortlaufend seitwärts auswärts und senkend einwärts kreisen. Beide Seiten.
Wozu? Mobilisierung des Hüftgelenks.



Was? Angewinkeltes Bein gegen den Therabandwiderstand heben und auswärts drehen. Leicht senken beim Einwärtsdrehen. Mit oder ohne Gleichgewichtshilfe.
Wozu? Mobilisierung des Hüftgelenks.



Was? Mit oder ohne Gleichgewichtshilfe. Vorschrittstellung. Fortlaufende «Grand Jetée» vorwärts hoch.
Wozu? Schwungbelastung im Hüftgelenk.

Schultergelenk



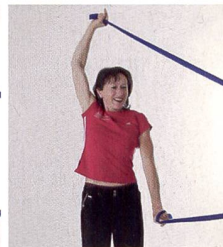
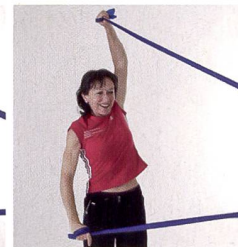
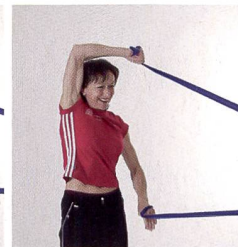
Was? Schultern kreisen: Arme auf Schulterhöhe angewinkelt, 2 x Schultern kreisen rückwärts.



Abwechselnd den rechten, dann den linken angewinkelten Arm mit Handfläche nach oben hinter den Kopf führen.



Rechter gestreckter Arm einwärts-hoch-rückwärts, auswärts-tief, dito linker Arm.
Wozu? Schultergelenksmobilisation in alle Richtungen.



Was? Schultergelenksmobilisation mit Theraband. Schultern rückwärts kreisen gegen den Widerstand des Therabandes. Armkreisen rückwärts bei angewinkelten Ellbogen und gestreckten Armen je rechts und links.
Wozu? Gelenksmobilisierung bei erhöhter Belastung.

Wirbelsäule



Was? Schulterbreiter Stand; linker Arm seitwärts hoch heben über den Kopf und Wirbelsäule seitwärts beugen, gegengleich. Handflächen nach oben. Kann auch im Kniestand ausgeführt werden.
Wozu? Mobilisierung der Wirbelsäule seitwärts.



Was? Schulterbreiter Stand; Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Stabilisierung des Beckens; kann auch im Kniestand ausgeführt werden.
Wozu? Mobilisierung der Wirbelsäule vor- und rückwärts.