

# FLEXMOBILITY

---

## BESCHWERDEN RUNTER UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT RAUF

Endlich wieder Bäume ausreißen am Zahnarzt\*instuhl

KAI SAERBECK



# 01

Warum sind Mobilität und Stabilität so wichtig

# 02

Die Grundlagen für effiziente Bewegungen

# 03

Was kann ich bei Triggerpunkten tun?

# 04

Stabilität des Körpers

**INHALT**

---

# 05

Wie du unbewusste  
Schwachstellen aufdecken  
und durch gezielte  
Übungen beheben kannst

# 06

Das Prinzip der  
Individualisierung

# 07

Fazit

**INHALT**

---

## Kapitel 1

# Warum ist das Training von Mobilität und Stabilität so wichtig?

Kai Saerbeck

Die Säulen für eine effiziente und schmerzfreie Bewegung sind eine gute Mobilität, Stabilität und Körperkontrolle.

Durch unseren Alltag, der zum großen Teil aus Sitzen besteht, wird unsere Beweglichkeit jedoch stark eingeschränkt und verkümmert im schlimmsten Fall. Durch eine Eingangsanalyse lassen sich Schwachstellen aufdecken, die dann gezielt trainiert werden können.

Eine gute Mobilität ist weit mehr als mit den Händen bei gestreckten Knien auf den Boden zu kommen oder einen Spagat zu können.

Ein gutes Beispiel für eine gute Mobilität ist die tiefe Kniebeuge:

Damit du eine tiefe Kniebeuge korrekt ausführen kannst, benötigst du eine gute Mobilität, Stabilität und Körperkontrolle. Die Ausführung ist korrekt, wenn du die Fersen am Boden behalten kannst und die Knie während der Kniebeuge in einer Linie von Hüfte bis Fuß bleiben.

## Kapitel 2

# Die Grundlagen für effiziente Bewegungen

Damit wir uns effizient bewegen können, benötigen wir eine gut ausgebildete Mobilität, Stabilität und Körperkontrolle. Eine hohe Mobilität ist gekennzeichnet durch das optimale Zusammenspiel der an der Bewegung beteiligten Muskeln. Sie reicht aber allein nicht aus, um Bewegungsmuster effizient ausführen zu können. Erst, wenn das Zusammenspiel von Mobilität, Stabilität und Körperkontrolle funktioniert, bewegen wir uns effizienter und müssen weniger Kraft aufwenden. Unser Bewegungsapparat wird weniger belastet und wir senken das Verletzungsrisiko.

Denken Sie nun einmal an ein Gummiband. Wenn Sie es spannen, ist es sehr flexibel und dehnbar. Machen Sie jedoch einen Knoten in das Gummiband, verliert es an Elastizität und die Energieaufnahme ist gestört. Auf den Körper übertragen bedeutet dies: Durch unsere vorwiegend einseitigen Belastungen im Alltag – wie etwa stundenlanges Sitzen – „verklebt“ unser Gewebe. Unsere Muskulatur wird fest und unflexibel, schmerzhafte Verhärtungen sind die Folge. Werden Sie sich darüber bewusst, wie wichtig es ist, über elastisches Gewebe zu verfügen.

Wenn Sie dieses nicht regelmäßig pflegen, kann dies zu sog. Triggerpunkten führen. Durch einen Triggerpunkt steigt die Spannung im gesamten Muskel an. Das beeinträchtigt die Mobilität und Stabilität und führt häufig auch zu Muskeldysbalancen. Diese Dysbalancen führen wiederum häufig zu ungewollten Ausweichbewegungen in der eigentlichen Bewegung, wodurch einige Muskeln überlastet werden und so weitere Triggerpunkte entstehen.

## Kapitel 3

# Was kann ich bei Triggerpunkten tun?

Es gibt verschiedene Tools, mit denen Sie Triggerpunkte selbst behandeln können, z. B. Triggersticks, Faszienrollen und -Bälle. Eine Auflösung von Triggerpunkten ist für das Beweglichkeitstraining enorm wichtig. Wird ausschließlich die Beweglichkeit trainiert, fällt der Muskel wieder in die erhöhte Muskelanspannung zurück. Nach der Auflösung eines Triggerpunktes ist es wichtig, die betroffene Region zu kräftigen und weiterhin die Mobilität zu trainieren. Löst sich die Verhärtung durch die Kombination aus Beweglichkeitstraining und Triggerbehandlung mit Stick, Rolle oder Bällen nicht zeitnah auf, sollten Sie einen Therapeuten aufsuchen.

## Kapitel 4

# Stabilität des Körpers

Vielen Kunden, die ins Fitnessstudio oder zum Personal Training kommen, ist gar nicht bewusst, dass es ihnen an Flexibilität, Stabilität und elastischem Gewebe mangelt. Bei den Trainierenden beobachte ich häufig, dass sie bei der Übungsausführung Ausweichbewegungen machen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Dadurch, dass wir tagtäglich so viel sitzen, vernachlässigen wir unsere natürlichen Bewegungsmuster. Dies führt häufig zu einem Ungleichgewicht in den natürlichen Bewegungsmustern, was unser Körper mit nicht erwünschten Ausweichbewegungen kompensiert. Diese sind für das ungeschulte Auge oft nicht erkennbar. Die Folge sind Verspannungen oder sogar Verletzungen. Wie lässt sich das verhindern? Dafür muss zunächst ermittelt werden, ob es Ausweichbewegungen und Schwachstellen in der Bewegung gibt. Spezielle Tools und Screening Verfahren können dabei unterstützen.

## Kapitel 5

# Wie du unbewusste Schwachstellen aufdecken und durch gezielte Übungen beheben kannst

Ich selbst bin auf das Thema „Screening“ durch einen Kreuzbandriss aufmerksam geworden. Zur Zeit der Verletzung war ich gerade als ambitionierter Triathlet (Ironman) unterwegs. Danach war lange Zeit ein schmerzfreies Joggen nicht mehr möglich. Klassisches Krafttraining mit Muskelaufbau brachte nicht den gewünschten Erfolg. Ich suchte mehrere Kniespezialisten auf. Alle kamen zum selben Ergebnis: Ohne OP würde ich nicht mehr schmerzfrei joggen können. Doch mein Bauchgefühl sagte mir, dass es eine andere Lösung gibt. Ich suchte intensiv nach Möglichkeiten, wieder schmerzfrei zu werden, und entdeckte den „Functional Movement Screen“. Dieser testet die Fähigkeit, grundlegende Bewegungsmuster ohne Einschränkungen auszuführen. Um tiefer in das Thema einzutauchen, absolvierte ich eine Fortbildung zum Thema „Athletiktraining“. Dort lernte ich das Konzept „Testen – Trainieren – Korrigieren – Regenerieren“ kennen.



Die entsprechende Testreihe besteht aus acht funktionellen Bewegungsmustern, angelehnt an den Functional Movement Screen von Gray Cook – ein standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren zur Analyse von grundlegenden Bewegungsmustern. Als ich die Testreihe durchführte, kamen einige Schwachstellen ans Licht, die ich im Training nie wahrgenommen hatte. Um diese Schwachstellen zu beseitigen, führte ich spezielle Übungen u. a. für die Beweglichkeit durch und schaffte es so, wieder völlig schmerzfrei zu werden. Obwohl mir im linken Knie mein linkes vorderes Kreuzband fehlt, laufe ich heute wieder völlig schmerzfrei auch Strecken von 30 Kilometern.

## Kapitel 6

# Das Prinzip der Individualisierung

Unser Alltag wird durch eine gebeugte Haltung und einseitige Belastungen bestimmt. Dies geht nicht spurlos an uns vorüber; Schwachstellen in unserer Bewegung entstehen. Diese sollten vor Erstellung eines Trainingsplans anhand eines Screenings getestet werden. Ohne ein Screening gleicht das Training einem Blindflug. Es besteht die Gefahr, dass durch eine falsche Übungsauswahl nicht bekannte Schwachstellen sogar verstärkt werden, was später zu unnötigen Verletzungen oder Schmerzen führen kann.

Ein Standardprogramm ist nicht die ideale Lösung. Durch ein Screening kann der Trainer die Schwachstellen des Kunden aufdecken und das Trainingsprogramm optimal anpassen. Dadurch trainiert der Kunde effizienter und effektiver. Nachhaltig werden diese Maßnahmen jedoch nur dann, wenn sie zumindest zweimal im Jahr, besser alle drei Monate als Re-Tests durchgeführt und die Ergebnisse konsequent ins Training integriert werden. Nur so wird das Prinzip der Individualisierung wirklich erfüllt und die Trainingsergebnisse optimiert.

## Kapitel 7

# Fazit

Wenn Sie Ihre Beweglichkeit nicht so wie Ihre Zähne regelmäßig pflegen, geht sie verloren und kann orthopädische Probleme verursachen.

**Wichtig:** Ihre fundamentalen Bewegungsmuster gewinnen Sie nur zurück, wenn Sie diese regelmäßig trainieren und mit einem klugen Krafttraining kombinieren. Ein Screening bietet dafür eine gute Basis. Es ist ein idealer Einstieg für eine regelmäßige Bestimmung des Ist-Zustandes. Mit geringem Aufwand kann ein Maximum an Informationen gewonnen werden – stets mit dem Ziel vor Augen, das Risiko für Verletzungen zu minimieren und die Leistung optimal zu steigern. Denn verletzungsfrei zu trainieren ist die wichtigste Voraussetzung für den persönlichen Erfolg.