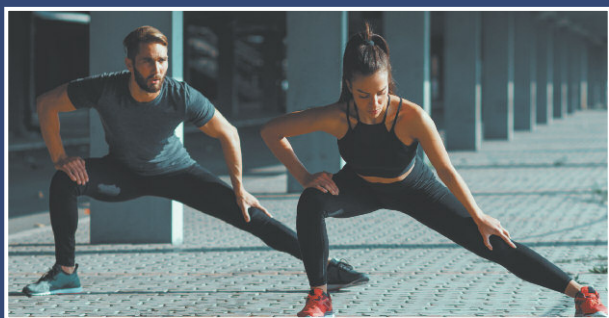


Mobility Coaching

für mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag und Sport



Inhalt und Ablauf des Mobility Coachings:

1. Termin

Ausführliches Anamnesegespräch; dazu gehört die Sammlung von Informationen über deine Vorgeschichte, Training, Alltag, eventuellen Einschränkungen und deine Ziele.

Es wird ein ausführliches Screening (*) durchgeführt. Hierzu gehört ein Sichtbefund sowie spezielle Tests für die Haltungs- und Bewegungsanalyse.

Anschließend werte ich die gesammelten Informationen aus und erstelle eine Haltungs- und Bewegungsanalyse.

2. Termin

Wir besprechen die Auswertung und ich zeige dir, speziell auf dich zugeschnittene, funktionelle Bewegungsübungen und Gelenkmobilisationen, sowie verschiedene Faszien- und Dehntechniken. Anschließend kannst du diese in Eigenregie in dein Training bzw. deinen Alltag integrieren.

Nähere Informationen sowie die Möglichkeit direkt einen Termin zu vereinbaren findest du auf: www.mobility-training.net

(*) Um den Sichtbefund bestmöglich durchzuführen, ist es unerlässlich, diesen am weitgehend unbekleideten Körper durchzuführen. Aus diesem Grund empfehle ich Frauen eine kurze Trainingshose und ein Sport-Top mitzubringen. Bei Männern genügt eine kurze Sporthose.

Du hast noch (eine) Frage(n)?

Ich nehme mir gerne dafür Zeit und freue mich, von dir zu hören!

Kontakt:

Susanne Schreiber
Mobility Coach

Telefon: 0176-24216592
E-Mail: info@mobility-training.net



Ort des Coachings:

Das Coaching findet in Wiesbaden statt.

Du bist nicht aus der Gegend und ein persönliches Treffen ist nicht möglich? Gerne betreue ich Dich auf dem digitalen Weg.

Weitere Informationen gibt es unter: www.mobility-training.net.



Was ist Mobility Training?

Das Ziel des Mobility Trainings ist, den Muskel mit seinem Gelenk im vollen Bewegungsumfang (Range of Motion) zu benutzen, Bewegungseinschränkungen sowie muskuläre Verspannungen und Dysbalancen zu beseitigen, die neuromuskuläre Koordination zu verbessern und eine optimale Körperhaltung zu erreichen.

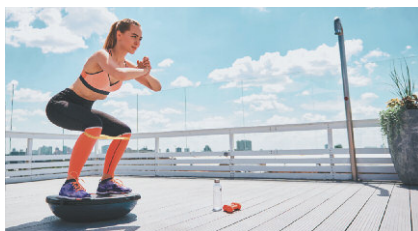
Mobility Training ist weitaus mehr als nur Stretching. Beim Mobilitätstraining liegt der Focus auf der Verbesserung komplexer Bewegungsmuster. Um dies zu erreichen werden funktionelle Bewegungsübungen und Gelenkmobilisationen, aber auch verschiedene Faszien- und Dehntechniken eingesetzt. Nur wer seinen gesamten physiologischen Bewegungsumfang nutzen kann, erreicht die optimale Kraftentwicklung der Muskulatur, eine problemlose Ausführung von Alltagsbewegungen und erhält seinen Körper gesund.

Für wen ist Mobility Training geeignet?

Mobility Training kann und sollte von jedem durchgeführt werden! Sitzen ist das neue Rauchen – das ist nicht nur ein Spruch, da ist leider auch etwas Wahres dran. Unser Alltag und unsere Berufswelt verlangen, dass wir eine Vielzahl unserer Tätigkeiten im Sitzen erledigen und uns zu wenig bewegen.

Die Folgen sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Schluss damit! Ich zeige dir Techniken, die speziell auf dich zugeschnitten sind, damit Du schmerzfrei, beweglich und leistungsstark bleibst oder wirst.



Warum benötige ich eine speziell auf mich zugeschnittene Mobility Routine?

Gezieltes Mobility Training hat sehr viele positive Effekte! Das Schlüsselwort ist dabei >> **gezielt** <<! Was bedeutet das?

Man kann beim Mobility Training natürlich, wie mit der Gießkanne, einfach mal alles mobilisieren. Vielleicht hast du dich auch schon mit dem Thema auseinandergesetzt, dir Übungen im Netz angesehen, Bücher gelesen und es ausprobiert und trotzdem siehst Du keinen Nutzen? Du merkst beim Sport dass du bei Übungen Probleme bei der Ausführung hast oder deine Leistung stagniert? Im Alltag hast du mit Wehwechen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder vielleicht sogar Schmerzen zu kämpfen?

Wenn Du diese beheben willst, benötigst Du ein auf dich zugeschnittenes, zielgerichtetes, zeitsparendes und effektives Programm! Ich analysiere deine Bewegungsmuster und Übungen und finde heraus, welche Partien in deiner myofaszialen Kette Bewegung behindern und Probleme hervorrufen. Ich erstelle einen für dich und auf deine Bedürfnisse abgestimmten und nachvollziehbaren Mobility Trainingsplan.

Warum ist es gerade für Sportler unverzichtbar? Echte Athleten, haben Kraft, Ausdauer UND sind beweglich!

Vielen Sportler fehlt es aber leider sehr oft an dieser wichtigen Beweglichkeit. Ich zeige dir, wie du dahin kommst! Eine gute Mobilität ist die Voraussetzung für die Durchführung aller Sportdisziplinen wie u.a. Crossfit, Laufen, funktionales Training, Krafttraining, Gewichtheben und Turnen.

Eine speziell auf dich zugeschnittene Mobility Routine hilft dir

- deinen vollen Bewegungsumfang (Full Range of Motion) zu nutzen,
- deine Übungsausführung zu optimieren und perfektionieren (wie u.a. Squat, Lunge, Deadlift etc.),
- deine Leistung um bis zu 20 Prozent zu steigern,
- deinen Muskelaufbau sicherzustellen und
- dich vor Verletzungen zu schützen.

Was sind die Vorteile und positiven Effekte des Mobility Trainings?

Es dient als Ausgleich zu unseren Alltagsbelastungen mit leider immer einseitigeren Bewegungen und Belastungen sowie zu langem Sitzen. Gerade durch das Vielsitzen wird die Rückenmuskulatur fehlbelastet und die Hüftbeuger stark verkürzt. Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln sind oft stark geschwächt, sowie die Schulter- und Nackenpartie, die Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke erheblich fehlbelastet. Hierdurch entstehen 80 Prozent aller Rückenleiden, Muskel- und Skeletterkrankungen und verursachen den Großteil aller krankheitsbedingter Fehltag bei Arbeitnehmern.

Nur mit einem mobilen Körper bleibst Du gesund bis ins hohe Alter, als Sportler profitierst Du von einer Leistungssteigerung bis zu 20 Prozent und vermeidest zugleich Verletzungen und Verschleißerscheinungen!

Weitere Vorteile sind:

- mehr Kraftentwicklung der Muskulatur
- Leistungssteigerung und Muskelaufbau
- verbesserte muskuläre Koordination
- Voraussetzung für die Durchführung vieler Sport-Disziplinen wie zum Beispiel: Crossfit, Krafttraining, Gewichtheben, Laufen, Turnen, etc.
- verbesserte Regenerationsfähigkeit
- Verletzungsprophylaxe
- bestehende Schmerzen beheben
- optimiertes Körpergefühl
- Vermeidung von schädlichen Kompensationsbewegungen
- Vorbeugung von Gelenkverschleiß
- verbesserte Verteilung von Nährstoffen

