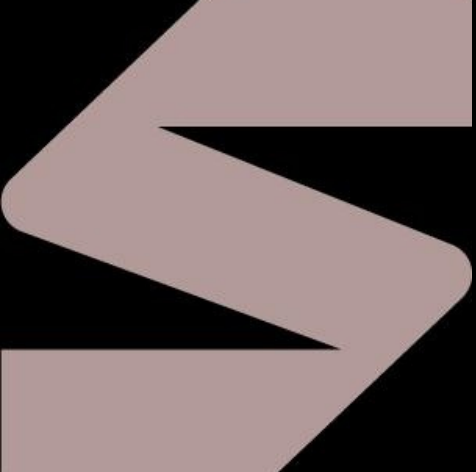




Strong Motion Journal

BESSER INFORMIERT. STÄRKER TRAINIERT.

Mobility & Stretching – Was bringt wirklich etwas?

Ausgabe 4 – Juli 2026

Viele Menschen möchten beweglicher werden, Verspannungen lösen oder Schmerzen vorbeugen. Dabei fallen oft die Begriffe **Mobility** und **Stretching** – häufig werden sie sogar synonym verwendet. Tatsächlich verfolgen sie jedoch unterschiedliche Ziele.

Was ist Stretching?

Stretching bedeutet das gezielte Dehnen von Muskeln und Gewebe. Dabei wird eine Position für einige Sekunden gehalten, um die Dehnfähigkeit eines Muskels zu verbessern.

Stretching kann helfen:

- Das Bewegungsgefühl zu verbessern
- Kurzfristig Spannungsgefühle zu reduzieren
- Den Bewegungsumfang einzelner Muskeln zu erhalten oder zu vergrößern

Dehnen allein reicht jedoch oft nicht aus. Wer eine größere Beweglichkeit erreicht, diese aber nicht aktiv kontrollieren kann, wird den neuen Bewegungsumfang im Alltag oder Training kaum nutzen können.

Was ist Mobility?

Mobility bedeutet, ein Gelenk **aktiv, kontrolliert und kraftvoll** durch seinen gesamten verfügbaren Bewegungsumfang zu bewegen.

Ein wichtiger Bestandteil moderner Mobility sind **CARs (Controlled Articular Rotations)**. Dabei wird jedes Gelenk langsam und kontrolliert durch seinen gesamten Bewegungsumfang bewegt. Dadurch werden die Gelenkflächen möglichst gleichmäßig belastet, die umliegende Muskulatur aktiviert und die Gesundheit sowie Funktion des Gelenks langfristig unterstützt.

Darüber hinaus gehört zur Mobility auch das gezielte Training in den Endpositionen eines Gelenks. Dabei wird in einer gedehnten Position zunächst Spannung aufgebaut, indem die Muskulatur kontrolliert gegen einen Widerstand arbeitet. Anschließend wird die Muskulatur auf der gegenüberliegenden Seite aktiv eingesetzt, um das Gelenk aus eigener Kraft noch etwas weiter in den neuen Bewegungsbereich zu bewegen.

Durch dieses Wechselspiel aus Anspannung und aktiver Bewegung lernt das Nervensystem, den erweiterten Bewegungsumfang nicht nur zuzulassen, sondern auch sicher zu kontrollieren.

Gleichzeitig werden Muskeln, Sehnen und Bindegewebe an die neue Gelenkposition angepasst und gekräftigt.

Warum sollte jeder Mobility machen?

Unsere Gelenke sind dafür gemacht, sich regelmäßig in **alle Richtungen** zu bewegen. Im Alltag nutzen wir jedoch häufig nur einen Teil ihres möglichen Bewegungsumfangs. Bereiche, die selten bewegt oder belastet werden, verlieren mit der Zeit an Kraft, Kontrolle und Belastbarkeit.

Regelmäßiges Mobility-Training hilft dabei,

- die Gelenkflächen möglichst gleichmäßig zu belasten,
- die Muskulatur über den gesamten Bewegungsumfang zu kräftigen,
- Kraft und Stabilität in jeder Gelenkposition aufzubauen,
- Bewegungen kontrollierter und effizienter auszuführen,
- Einschränkungen frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

Deshalb ist Mobility nicht nur für Sportler sinnvoll – **jeder profitiert davon**, unabhängig von Alter oder Trainingsstand.

Mobility im Alltag

Schon 1–2 Mobility-Einheiten pro Woche reichen aus, um die Gelenke regelmäßig durch ihren gesamten Bewegungsumfang zu bewegen und die Kontrolle in den Endpositionen zu verbessern.

Besonders sinnvoll sind Übungen für:

- Schultern
- Brustwirbelsäule
- Hüfte
- Sprunggelenke

Diese Bereiche verlieren durch langes Sitzen und einseitige Bewegungsmuster häufig zuerst an Beweglichkeit und Kontrolle.

Unsere Empfehlung

Betrachte Mobility nicht als reines Dehnprogramm. Ziel ist es, deine Gelenke über ihren gesamten Bewegungsumfang **beweglich, kräftig und belastbar** zu machen.

Kontrollierte Gelenkrotationen sorgen dafür, dass alle Bereiche eines Gelenks regelmäßig bewegt werden. Gezielte Spannungsarbeit in den Endpositionen hilft anschließend dabei, neue Beweglichkeit in stabile und nutzbare Beweglichkeit umzuwandeln.

Denn nur Beweglichkeit, die aktiv kontrolliert und belastet werden kann, steht dir im Alltag und Training wirklich zur Verfügung.

Train hard. Recover smart.

Dein Strong Motion Team

Artikel online
lesen? Einfach
den QR-Code
scannen.

