

## Mag. Mag.(FH) Bernhard Koller

- Sportwissenschaftler
- Kinesiologe
- Neuroathletik Trainer (Z Health)
- Mobility Master Trainer
- Seminarleiter & Referent



B  
K

## Mobility

- Aktives, dreidimensionales, natürliches Beweglichkeitstraining
- Verbesserte Gelenkkoordination im Rahmen anatomischer Möglichkeiten
- FROM in einem oder mehreren Gelenken
- Neuromuskuläre Kontrolle & Kraft
- Gelenksgesundheit (Rezeptoren!)
- EFFIZIENZ!

© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING



B  
K

## Ziele & Benefits

- Bestmögliche Beweglichkeit unter gesunden Bedingungen. (FROM)
- Körperwahrnehmung verbessern
- Verletzungsrisiko reduzieren
- Schmerzen minimieren
- Leistungsfähigkeit optimieren

© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING



## Assessments

- 1. „Positiv“
- 2. „Neutral“
- 3. „Negativ“
- Bewegungsradius & -qualität  
(evtl. Schmerzen/Discomfort)
- Schulterinnenrotation
- Kopffrotation
- Rumpfvorbeuge
- ...

© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING

## Mobility Übungen

- Mobilisiere entsprechend anatomischem Bewegungsausmaß
- Distal nach kranial!
- Mit Assessments?!
- USG & OSG
- Kniegelenk
- Hüftgelenk
- LWS
- BWS
- (obere) HWS
- Schultergelenk
- Ellbogengelenk
- Handgelenk



© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING

## Einsatzmöglichkeiten im Verein

- Teil des Aufwärmens (!)
- "Aktive Pause" im Hauptteil
- Eigenes Stundenbild
- Teil des Abwärmens
  
- 3-5x täglich, 3-4 Mobility Übungen




© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING

## Mobility & Dehnen

- Eindimensional
- Isoliert nur 1 Gelenk (Funktionalität?!)
- Passiv am Symptom
- 1. Reiz für Struktur
- Neuromuskuläre Kontrolle?!
- Verletzungen meist AROM – PROM
- Ziel: Beweglichkeit vergrößern
  
- Körperwahrnehmung!
  
- "Tut es dir gut?"
- "Erreichst du dein Ziel?"



© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING



K o n t a k t

Mag. Mag.(FH) Bernhard Koller	+43 664 1242136
Hasenweg 9	info@bernhardkoller.at
8077 Gössendorf	bernhardkoller.at
<a href="http://nordicfit.com/mobility-trainer-online-ausbildung">nordicfit.com/mobility-trainer-online-ausbildung</a>	

B  
K

[f](#) [@](#) [in](#) [tv](#)

© BERNHARD KOLLER, GESUNDHEITSCOACHING