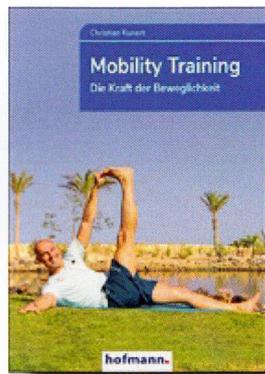


## Rezension in der Zeitschrift „neuer Start“ 2/2023



### **KUNERT, CH.: Mobility Training – Die Kraft der Beweglichkeit**

*Hofmann Verlag, Schorndorf 2022, 112 Seiten,  
ISBN 978-3-7780-9240-8, EUR 16,90*

Die Beweglichkeit wird im Trainingsalltag oft vernachlässigt. Dabei ist eine gute Beweglichkeitsreichweite eine wesentliche Voraussetzung zur Kraftentwicklung und die Basis für die Beschwerdefreiheit der Großgelenke sowie der Wirbelsäule. Vor diesem Hintergrund bietet das Buch *Mobility Training* sowohl praktische Übungen zur Förderung der Beweglichkeit als auch theoretische Hintergründe. Dabei bildet der praktische Übungsteil den Schwerpunkt des Buches. Die einzelnen Übungen wurden

nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ausgewählt und so zusammengestellt, dass sie jederzeit auch zuhause durchgeführt werden können. Dies ist gerade für ein regelmäßiges und langfristiges Training sehr hilfreich und führt so nachhaltig zu mehr Leistungsfähigkeit durch Beweglichkeit. Zudem wird die Gesundheit des aktiven und passiven Bewegungsapparats und dadurch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

## Rezension in der Zeitschrift „SportPraxis“ 4/2023

Christian Kunert

### ***Mobility Training*** ***Die Kraft der Beweglichkeit***

Schorndorf, Hofmann-Verlag, 2022, 108 Seiten,  
16,90 €, ISBN 978-3-7780-9240-8

Die Beweglichkeit wird bei vielen Menschen im Training eher vernachlässigt. Mobility Training kann langfristig dabei helfen, mehr Kraft zu entwickeln, weil die Bewegungen sauberer ausgeführt werden können. Nach einer kurzen Einführung in das Mobility Training und seine Methodik stellt Christian Kunert, Dozent an der IST Hochschule für Management, viele praktische Übungen vor, die jederzeit auch zuhause durchgeführt werden können. Eine 45-minütige Trainingseinheit sollte die Bausteine Warm-up, Mobility, Functional Stretch und Mobility



Stretch beinhalten, zu denen zahlreiche Übungen vorgestellt werden. Sie beginnt mit vorbereitenden Bewegungen der Großgelenke und kreislaufanregenden Variationen des Gehens, gefolgt von Mobilisationsübungen, die sich auf den Rumpf und die Großgelenke konzentrieren. Den Schwerpunkt eines Mobility Trainings bilden komplexe dynamische Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten, die zum Teil auch der Stabilisierung dienen. Der abschließende Teil zielt mit statischen Dehnübungen auf das vorsichtige Erreichen einer größtmöglichen Bewegungsreichweite ab. Kleine Tipps zur Bewegungskontrolle oder Effektivitätssteigerung geben den Trainierenden wertvolle Zusatzinformationen für die Praxis.

**Dr. Anja Lange**