Beweglichkeit – Dehnen, Verkürzungen und funktionelles Training

- **Fitness FAQ**
- **Stoffwechsel**
  - **Energie und Training**
  - **Grundlagen des Fettabbaus**
- **Trainingssysteme / Techniken**
- **Anatomie**
  - **Anatomie allgemein**
  - **Anatomie der Muskulatur**
- **Beweglichkeit**
- **Faszien**
- **Fachwörter Lexikon**
- **Sportverletzungen**
- **Videos**
- **Supplemente**
- **Ausdauersport**
- **Trainerlizenz**

Dies ist der Artikel Nr. 1 des Sport-Attack Beweglichkeitsspecials. Alle Artikel des Specials:

  - Dehnen - Die verschieden Methoden in der Übersicht
  - Methoden und Zielgruppen des Beweglichkeitstrainings
  - Die Bedeutung der Faszien für unsere Beweglichkeit
  - Bewegungseinschränkung: Über Muskelverkürzungen und Sarkomere
  - Aktive und passive Beweglichkeit
  - Grundlagen zur Beweglichkeit - Anatomie
  - Beweglichkeit - Dehnen, Verkürzungen und funktionelles Training

Einleitung/Vorwort

Beweglichkeit ist eine der großen motorischen Fähigkeiten des Sports. Unsere Beweglichkeit ist das, was unsere Mobilität im Alltag ausmacht, grazile Sportarten ästhetisch wirken lässt und uns

hilft, unsere Leistung im Sport zu maximieren, indem wir den optimalen Bewegungsradius für die jeweilige Disziplin wählen.

In dieser Artikelserie soll das Thema Beweglichkeit aus allen Perspektiven ohne Scheuklappen betrachtet werden. Jeder Einzelne hat individuelle Ansprüche an seinen Körper und stellt ihn im Alltag oder im Sport vor die unterschiedlichsten Herausforderungen. Deshalb lässt sich schon jetzt sagen, dass es zum Schluss nicht zu einem eindeutigen Fazit mit Handlungsempfehlung kommen wird. Vielmehr wird jeder Einzelne die Chance haben, sich das heraus zu picken, was für ihn oder sie wichtig ist, um das eigene Training zu optimieren.

Worum wird es gehen?

Diese Artikelserie beschäftigt sich mit den folgenden Themen:

I: Grundlagen

Wie ist der Muskel aufgebaut? Was begrenzt die Beweglichkeit – welche Strukturen sorgen für die Begrenzung der Bewegungsamplitude eines Gelenks?

II: Aktive und passive Beweglichkeit

Wir müssen zwischen aktiver und passiver Beweglichkeit unterscheiden. Wie weit können wir unser Gelenk bewusst unter willentlicher Kontraktion bewegen? Wie hoch ist der Unterschied zur passiven Beweglichkeit(Wie weit lässt sich unser Gelenk ohne Schädigung von Strukturen durch Kräfte von außen bewegen)? Und welche Folgen entstehen daraus?

III: Muskelverkürzungen und Reihenschaltung von Sarkomeren

Welche Arten von Unbeweglichkeit gibt es? Kann sich unser Muskel strukturell verlängern? Einschränkungen in der Beweglichkeit können viele Ursachen haben. So gibt es auch genauso viele Gegenmaßnahmen. Vom Dehnen über konzentrisches und exzentrisches Krafttraining gibt es die verschiedensten Methoden.

IV Die Bedeutung der Faszien

Faszien haben eine ungeheure Bedeutung für unsere Beweglichkeit. Lange Zeit wurde auf sie kein besonderes Augenmerk gelegt und sie galten nur als passive Hülle unserer Muskulatur.

V Methoden des Beweglichkeitstrainings und die Bedeutung für die verschiedensten Personengruppen

Ist es sinnvoll unser Nervensystem beim Dehnen auszutricksen? Welche Gefahren birgt das abtrainieren von Schmerzreizen? Stichwort PNF-Stretching. Macht das Sinn? Wenn ja, für wen und ins welchem Umfang? Gibt es eine Lösung für alle? Schaffen wir das Dehnen ganz ab und konzentrieren uns nur noch auf funktionelles Krafttraining? Was ist mit den Sportlern? Es gibt unzählige sportliche Disziplinen, die richtige Methode des Beweglichkeitstrainings für die richtige entsprechende Disziplin zu finden ist besonders wichtig.