

# Werde ich durch viel Muskelmasse unbeweglich?

Kurz und knapp: Nein! Durch ein vernünftig ausgeführtes Krafttraining erhöhen Sie sogar Ihre Beweglichkeit, solange Sie darauf achten, bei allen Übungen die volle Bewegungsamplitude, die Ihr Gelenk zulässt, auch auszunutzen. Nur so vermeiden Sie Bewegungsdefizite.

## Konkret bedeutet das z.B. :

- Kniebeugen werden, solange keine Gelenkbeschwerden vorhanden sind, tief ausgeführt. So tief Sie kommen, ohne, dass sich Ihre Lendenwirbelsäule beugt. Sie erreichen keine entsprechende Tiefe, ohne dass dieses Phänomen auftritt, weil Sie zu unbeweglich in der Hüfte sind? Versuchen Sie doch einmal die Beine weiter auseinander zu stellen. Nach und nach werden Sie tiefer herunter kommen.

- Beim Bankdrücken könnten Sie die Hantel ruhig bis zur Brust führen. Ihr Gelenk ist in der Lage, ohne Überdehnung passiver Strukturen diese Stellung einzunehmen. Warum sollten Sie also z.B. bei einem 90° Winkel der Ellbogen stoppen. Versierte Athleten bevorzugen sogar oft die Kurzhanteln, da damit die mechanische Blockade der Langhantelstange weg fällt und ein größerer Bewegungsradius genutzt werden kann. Vermeiden Sie aber ein „Durchhängen“. Das würde Ihre passiven Strukturen zu stark belasten.

## Weichteilblockaden

Natürlich können Sie Muskeln irgendwann einfach im Weg sein. Das stört im Normalfall aber maximal beim Kratzen am Rücken oder, wenn man Geräte verwenden möchte(wie z.B. einen Autositz), der für den Durchschnittsmensch gemacht ist. Bis es soweit ist, vergehen aber Jahre.

## Verkürzungen...

treten nicht einfach so auf. Auch im Normalfall nicht durch falsches Training. Der typische Fußballer, der von seiner verkürzten Oberschenkelrückseite spricht hat also eigentlich unrecht. Er hat sich lediglich ein Bewegungsdefizit durch Gewöhnung der Muskeln an den geringen Bewegungsradius erwirtschaftet. Mehr dazu in Im Beweglichkeits Special.