

Beweglichkeitstraining

Die Beweglichkeit wird als die Fähigkeit verstanden, ein möglichst grosses heisst die Bewegungsausmass der Gelenke zu erreichen. Diese Fähigkeit setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Zum einen ist die Gelenkigkeit beziehungsweise der Aktionsradius der Gelenke entscheidend. Weiter ist die Dehnfähigkeit der Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln ein wichtiger Faktor. Nicht zuletzt spielen auch äussere Faktoren, wie Temperatur, Tageszeit oder Emotionen eine nicht zu vernachlässigende Rolle bei der Beweglichkeit.

Gerade bei Erwachsenen Personen wird empfohlen **2-3-mal pro Woche Beweglichkeitsübungen** einzubauen sowie immer wieder Dehn- und Beweglichkeitsübungen in **den Alltag einzubauen**.

Weshalb Beweglichkeitstraining wichtig ist

Im Alltag wird die maximale Beweglichkeit selten ausgeschöpft. Doch können verschiedene Gewohnheiten wie langes Sitzen oder monotone Bewegungen auf Dauer zu Beweglichkeitseinschränkungen führen. Denn die Strukturen des Körpers passen sich auf Beuge- und Bewegungsanforderungen an. In erster Linie wird Beweglichkeitstraining empfohlen um die funktionelle Beweglichkeit beizubehalten und allenfalls Muskel- und Gelenkschmerzen vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Weiter kann Beweglichkeitstraining für bestimmte Sportarten eine Leistungssteigerung hervorrufen sowie auch das Verletzungsrisiko senken. Dabei ist wichtig, dass dies nicht durch das unmittelbare Dehnen vor dem Sport erzielt wird, sondern von einer Grundbeweglichkeit die durch regelmässiges Dehnen/Beweglichkeitstraining erreicht wird und somit durch das Minimieren des Risikos einer muskulären Dysbalance (Ungleichgewicht). Auch kann durch eine gute Beweglichkeit das subjektive Wohlbefinden verbessert werden sowie Verspannungen vorgebeugt oder entgegengewirkt werden.

Methoden von Beweglichkeitstraining

Eine grobe Einteilung in Dehnmethoden ist diese in das statische und in das dynamische Dehnen. Als statische Beweglichkeit wird das Halten einer Dehnstellung über einen bestimmten Zeitraum (zwischen 8 – 60 Sekunden) bezeichnet, während unter der dynamischen Beweglichkeit das «Wippen» bis in die maximale Dehnposition verstanden wird.

Auch sind weitere Dehntechniken wie die Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF-Dehntechnik) oder das Progressiv-Intermittierende Dehnen bekannt. Ausführungen dazu sind findest du [hier](#).

Nutzen von Beweglichkeitstraining

Das Beweglichkeitstraining kann in vier unterschiedliche Dehnanwendungen aufgeteilt werden, welche unterschiedlichen Nutzen mit sich bringen.

Dehnen vor dem Training

Dehnen nach dem Aufwärmen und vor der sportlichen Belastung hat das Ziel den Körper auf die maximalen Bewegungsradien vorzubereiten. Übt man also eine Sportart aus, bei welcher die maximalen Bewegungsausmasse gefordert sind, dann macht diese Methode Sinn. Finden in der anschliessenden Belastung keine maximalen Bewegungsausmasse gefordert ist umstritten, ob vorgedehnt werden soll. Grundsätzlich ist es nicht zwingend nötig. Wichtig ist zu wissen, dass statisches/langes Dehnen vor sportlicher Aktivität sich negativ auf die Schnell und Maximalkraft auswirken kann.

Dehnen nach dem Training

Beim Dehnen nach dem Training werden sanfte bis mittlere Dehnreize empfohlen. Es eignet sich sehr gut um nach dem Training zu entspannen, die Regeneration einzuleiten, das Wohlbefinden zu steigern sowie nicht zuletzt um die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten zu können. Dehnen nach dem Training wirkt jedoch dem Muskelkater nicht oder nur minim entgegen. Im Gegenteil, intensives Stretching kann sogar selbst Mikroverletzungen im Muskel hervorrufen.

Stretching

Um die Beweglichkeit explizit zu verbessern kann ein Beweglichkeits-/Stretch-Training eingesetzt werden. Dieses wird meist aus sportartspezifischen Gründen oder nach langer Zeit der Vernachlässigung der Beweglichkeit eingesetzt. Die Intensität von diesem Dehntraining soll hoch sein und es empfiehlt sich verschiedene Dehnmethoden anzuwenden. Um einen Erfolg zu erzielen sollte ein solches Training 3-bis 4-mal in der Woche durchgeführt werden.

Mobilisation

Möglichst grosse Bewegungen mit so wenig Last wie möglich werden als Mobilisation bezeichnet. Mobilisation wird als wertvolle Methoden zum Aufwärmen oder als regenerative Zwischenbewegung angesehen.

Zwischendehnen als Erholung

Das Dehnen beispielsweise zwischen einzelnen Kraftübungen wird nicht empfohlen. Da für die Erholung die Durchblutung sehr wichtig ist und diese durch die Dehnmethoden nicht gefördert wird, scheint es keinen optimalen Weg zu sein um sich schneller zu erholen. Hierfür eignen sich beispielsweise einzelne Mobilisationsübungen besser.

Ideen für Beweglichkeitstraining

- [Yoga](#) - Mobilisation und Beweglichkeit (ca. 10min, Niveau 1-2)
- [Yoga](#) – Beweglichkeit, Dehnung, Entspannung (15 min, alle Niveaus)

- [Ganzkörper Stretching](#) (7 min, alle Nivaus)
- [Beweglichkeitsübungen](#) von mobilesport.ch

Statisches Dehnen

- [Hintere Oberschenkelmuskulatur](#)
- [Vordere Oberschenkelmuskulatur](#)
- [Innere Oberschenkelmuskulatur](#)
- [Gesässmuskulatur](#)

Die meisten statischen Dehnübungen können mit leichtem Wippen auch zu dynamischen Übungen umfunktioniert werden.

Dynamisches Dehnen

- [Diverse Übungen](#) – wichtige Muskelgruppen

Cool Down / Beweglichkeit

- <https://www.youtube.com/watch?v=EdKavj38Sdo>

Literatur

- Friedrich, W.: Fit im Schulsport - Basiswissen und Trainingstipps, Spitta Verlag, Balingen 2010
- Weineck, J.: Optimales Training, Spitta Verlag, Balingen 2010
- Albrecht, K; Meyer, S.: Stretching und Beweglichkeit – Das neue Expertenhandbuch, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2015