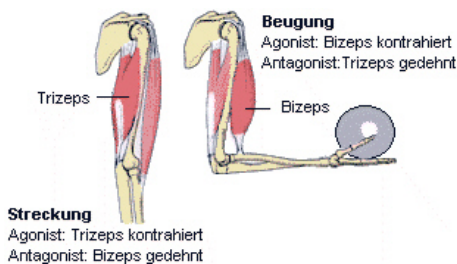


# Kraft und Beweglichkeit

## 0. Einleitung

Durch sportliche Aktivitäten erhöht sich die Kraft der beteiligten Muskelgruppen. Durch Dehnübungen der Bewegungsumfang.

Oft hört man die Aussage: „Wer zu viel dehnt, verliert Kraft und Stabilität.“ Das ist einfach falsch: „Durch den Zuwachs an Muskellänge ist eine Kontraktion auf längerem Wege möglich. Dadurch steigt die Kraft und die Koordinationsfähigkeit.“ - Ich würde allerdings auch nicht empfehlen, unmittelbar vor einem Wettkampf ein intensives Dehnprogramm durchzuführen. Hier ist aufwärmen und lockern angesagt!



Beim *aktiven* Bewegen spielen meist 2 (manchmal auch mehr) Muskeln zusammen: Der Agonist (Spieler) zieht sich zusammen und der Antagonist (Gegenspieler) dehnt sich aus. Bei der Rückwärtsbewegung wechseln die Rollen. Wir nutzen das aus, um in einem Durchgang immer zwei Muskeln zu dehnen und zu kräftigen. Man nennt das AIS-Dehnen (Active Isolated Stretch).

Beim *passiven* Dehnen - mit Hilfe eines Partners, oder eines unbeteiligten Körperteils, kann der Bewegungsumfang erhöht werden.

Beim PNF-Dehnen (propriozeptive neuromuskuläre Faszilation) wird passiv leicht gedehnt, ca. 5 sec. isometrisch angespannt und dann 30 sec passiv weiter gedehnt.

*Dynamisches* Dehnen geschieht langsam und sanft. Nie sollte ein Körperteil gewaltsam über das normale Bewegungsausmaß der Gelenke hinausgeführt werden. Man überlagert dem *statischen* Dehnen eine dynamische Komponente mit kleiner Amplitude!

Vor dem Dehnen und den Kraftübungen sind die Muskeln aufzuwärmen. Die Übungen selber sollten langsam und korrekt durchgeführt werden. Hastiges Ausführen verbessert nichts, sondern erhöht nur die Unfallgefahr. Regelmäßiges Training und Ausdauer ist erforderlich. Bis sich Kraftzuwachs und erhöhte Beweglichkeit bemerkbar machen, dauert es Monate!

