

Verschiedene Methoden des Beweglichkeitstrainings

aktiv-dynamisch



aktiv-statisch



passiv-statisch



aktiv: die Dehnung wird durch Kontraktion des gegenüberliegenden Muskels ausgelöst.

passiv: Die Bewegung wird mit Hilfe von „aussen“ (Hände, Wand, Boden etc.) bewerkstelligt.

dynamisch: bedeutet sanfte Hin- und Herbewegungen (Wippen).

statisch: ist die Position einmal eingenommen, wird sie für ca. 20-30 sec. gehalten.

Ziel des Beweglichkeitstrainings: Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Beweglichkeit, Erhaltung der Geschmeidigkeit der Muskulatur.

Es haben alle Arten des Beweglichkeitstraining ihre Berechtigung. Grundsätzlich: Die aktiven Formen sind den passiven und die dynamischen Formen den statischen vorzuziehen.

In der Regel haben Männer bei der Beweglichkeit die grösseren Defizite. Sie sollten der Beweglichkeit grosse Bedeutung beimessen.

Wichtig für Läufer und Läuferinnen:

Alle drei Formen anwenden.

Das passiv-statische Beweglichkeitstraining (Stretching) nicht vor dem Training, nicht nach langen oder intensiven Trainings betreiben.

Mögliche Folgen bei zunehmender Unbeweglichkeit: Verkürzung der Schrittlänge (langsamer werden), Verletzungsgefahr (Zerrungen, Muskelfaserrisse)

Trainingsempfehlung:

Zur Erlangung einer besseren Beweglichkeit: 3 x wöchentlich ca. 15 Min.

Zur Erhaltung der Beweglichkeit: 1-2 x wöchentlich 5 - 10 Min. oder je nach Bedarf und eigenem Empfinden

