1. Haltemuskeln oder Bewegungsmuskeln

Oft liest oder hört man von den Haltemuskeln oder Bewegungsmuskeln. Das sollen Skelettmuskeln sein, die entweder nur für das Halten oder nur für die Bewegung aus sind! Die Wirbelsäulenmuskulatur ist z.B. angeblich eine Haltemuskulatur, die rein statisch trainiert werden sollte. Dann wäre ja das sitzen im Büro das perfekte Training und du hättest keine Verspannung und noch saftige Bandscheiben! Dem ist aber nicht so!

Die Unterteilung sollte nicht muskelspezifisch sein, sondern muss bewegungsspezifisch geklärt werden! Der Rückenstrecker kann dich aus der vorgebeugten Oberkörperstellung beim Schuhe zubinden wiederaufrichten (dynamisch bewegen) oder aber auch deine Wirbelsäule gerade halten, wenn du etwas Schweres aufhebst (stabilisieren). Außerdem findet man Anatomisch keinen Nachweis auf die Unterteilung dieser Muskelarten, somit können wir behaupten, dass der Skelettmuskel ein reiner Bewegungsmuskel ist und dynamisch trainiert werden muss.

Oft wird das rein statische dem dynamischen Training bei gewissen Gelenken bevorzugt. Aber dieses Training, wie z.B.: der Plank (Unterarmstütz), hat einige Nachteile im Vergleich zum Bewegenden. Es fördert die Verkürzung der Muskel, es fehlt die „Ernährung“ der Bandscheiben und Knorpel, das Gelenk wird nur im trainierten Gelenkwinkel stärker und es findet keine erhöhte Muskeldurchblutung statt. Der einzige Vorteil ist, dass der Muskel im statischen Training höhere Belastungen halten kann, da die Aktin-Myosin Verbindungen fester verschlossen sind. Das kann man sich auch zu nutzen machen, um gezielt Schwachstellen zu trainieren, aber dazu ein anderes Mal mehr!

An Stelle rein statischer Übungen sind für das Krafttraining komplexe dynamische Übungen relevant, bei dem der ganze Körper involviert ist. Es ist notwendig, die gemütlichen Stützen der Trainingsmaschinen mal per Seite zu geben und den Körper durch die eigene Muskelkraft zu stabilisieren. Erst dadurch lernt dein Körper Haltung zu bewahren, wenn sie im Alltag benötigt wird. Eine gute Übung dafür wären Kreuzheben oder Kniebeugen.

==Triestingtal wird FIT ==