1. Krafttraining verkürzt den Muskel!

Viele Gerüchte besagen, dass ein Krafttraining Muskelverkürzungen hervorruft. Bist du auch der Meinung, dass es an dem Widerstandtraining liegt und nicht einfach an der falschen Übungsauswahl und Ausführung?

Es ist schon bewiesen worden, dass die erhöhte Muskelspannung eines auftrainierten Muskels kein Nachlassen der Dehnfähigkeit bewirkt, sondern ausschlaggeben für die Beweglichkeit ist viel mehr der Arbeitssektor. Das ist der Bereich, in dem der Muskel regelmäßig belastet wird. Wenn du diesen jetzt auf die gesamte Bewegungsamplitude durch geeignete Übungen ausdehnst, dann wird dein Muskel sogar beweglicher!

Über die gesamte Bewegungsamplitude zu trainieren bedeutet, den Muskel über seine gesamte Kontraktionsstrecke von maximal gedehnt bis maximal verkürzt zu dynamisch zu trainieren. Aber bitte ohne Schwung und keine passive Dehnung durch das Gewicht provozieren!

Wenn du regelmäßig Bankdrücken mit der Langhantel trainierst, und keine geeignete Ausgleichsübung, dann wird sich deine Brust verkürzen und deine Schulterblätter nach vorne ziehen. Um das zu vermeiden ist es sinnvoll, in jedes Brustworkout eine Vollamplitudenübung einzubauen! Bestens geeignet für die Brust, wäre Butterfly am Kabelzug!