1. Dehnen besser als Krafttraining für die Beweglichkeit?

Denkst du bei Beweglichkeit sofort ans Dehnen und nicht an ein vernünftiges Krafttraining?

Das klassische Dehnen, ist sicher wirksam und fördert die Erweiterung des Bewegungsumfanges. Du wirst zwar beweglicher, aber deinem Gelenk fehlt jeder Schutz und deine Muskeln fehlt die Leistung im neuen Gelenksbereich! Die meisten trainieren nur Übungen mit einem eingeschränkten Bewegungsumfang, dass zur Folge hat, dass der Muskel mit seinen Faszien verkürzt und der Knorpel in der nicht belasteten Zone aufweicht!

Dein Knorpel, dein Knochen und alle anderen passiven Strukturen brauchen Belastungen, dass sie dir erhalten bleiben, und werden bei physiologische überschwelligen Belastungsreizen sogar fester und stärker. Jedoch leider nicht überall, sondern nur genau an der Stelle, wo der Körper gerade Belastung erfährt. Wird jetzt in einem eingeschränkten Bewegungsumfang trainiert, so wird auch nur dieser stärker und fester! Aber gerade die Gelenksendpositionen erfahren im Alltag die höchsten Belastungen und sind daher auch am schlechtesten geschützt und anfälliger für Verletzungen!

Durch ein Krafttraining über die gesamte Bewegungsamplitude wird dein Gelenk in allen Bereichen widerstandsfähiger.