

WARUM BEWEGLICHKEIT SO WICHTIG IST UND WAS KANN ICH DAFÜR TUN?!



Eine gute Dehnbarkeit ist ein wichtiger Bestandteil körperlicher Fitness. Sie verbessert nicht nur unsere Beweglichkeit, sondern ist unsere grundlegende Voraussetzung für sicheres, kontrolliertes und effektives Bewegen im Alltag und vor allem im Sport. Viele Trainierende vernachlässigen diesen wichtigen Trainingspunkt zugunsten der Trainingsinhalte, die mehr Spaß machen. Beweglichkeit hat dennoch eine wirklich wichtige Rolle in unserem Leben.

Wer möchte sich im hohen Alter nicht mehr richtig bewegen können? Niemand! Darum sollte jeder ein wenig Zeit dafür investieren, damit dies nicht passiert.

Es gibt viele Möglichkeiten sich beweglich zu halten: statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, Faszientraining, Yoga, Kraft in Dehnung und vieles mehr. Um wirklich Ziele zu erreichen, braucht man in erster Linie viel Geduld und Durchhaltevermögen. Denn von einmal Dehnen in der Woche wird man kein Schlangenmensch. Man sollte versuchen Dehnübungen regelmäßig in sein Training und evtl. auch in den Alltag einzubauen.

Was bewirkt Dehnung?

Unmittelbar nach dem Dehnen ist der Bewegungsumfang kurzfristig etwas größer als vorher. Dieser Zustand ist bei einem Dehn-Programm, das einmal die Woche ausgeführt wird, nur vorübergehend.

Dehnt man aber regelmäßig, wird dieser erweiterte Bewegungsspielraum dauerhaft, das bedeutet die Dehnungstoleranz der Muskeln erhöht sich.

Geht man von einer statischen Dehnung aus, sollte man die Dehnübungen nicht nur 20 Sekunden halten, sondern die Übungen auch mal bis zu 2 Minuten ausführen und dies an so vielen Tagen wie möglich.

Beweglichkeit ist neben Kraft und aerober Fitness eine dritte Säule von Fitness-training. Es ist die Säule, die sich um die Gelenke kümmert und dafür sorgt, dass die Balance des Körpers stimmt

Quelle: Freeletics; Sportlerei Akademie; Polar

Sie haben Fragen zum Thema Beweglichkeit oder Sie suchen noch ein paar passende Dehnübungen?

Das „Fitness im Solemar“- Team hilft Ihnen gerne weiter!