

## Leistungsfähige Beweglichkeit

Ein Beweglichkeitsgewinn ist nicht nur durch diverse Dehntechniken, sondern auch durch differenziertes Krafttraining zu erreichen. So konnte im Rahmen einer 8-wöchigen Studie gezeigt werden, dass durch ein differenziertes Krafttraining der Hüftabduktoren die Hüftabduktionsfähigkeit bzw. der maximale Abduktionswinkel im Hüftgelenk ohne jegliche Dehnungsmassnahme um durchschnittlich 8° gesteigert wurde.

Die überholte Vorstellung, dass Muskeln durch ein Krafttraining verkürzt werden, konnte *Wiemann* klar widerlegen, und diverse Sportler mit hoher Muskelmasse, wie z.B. Gewichtheber oder sogar die extrem schweren Sumoringer, demonstrieren eine weit überdurchschnittliche Beweglichkeit; so beherrschen vieler dieser Sportler den Spagat.

Nun wird eine erweiterte Beweglichkeit erst dann alltagstauglich oder als therapeutisches Korrektiv wirksam, wenn sie auch funktionell und leistungsfähig ist. Das heisst, der Körper muss auch in diesem erweiterten Bewegungsbereich Kräfte erzeugen, aufnehmen und sicher ableiten können.

Um z.B. bei einem Wurf tatsächlich weiter ausholen oder einen Seitkick im Kampfsport höher führen zu können, sind zum einen in dieser erweiterten Maximalposition auch Beschleunigungskräfte zu erzeugen. Zum anderen muss das Gelenksystem gerade in diesem erweiterten Bewegungsbereich muskulär voll gesichert werden, und es benötigt ausreichende Festigkeiten für diese neuen Kraftrichtungen. Schliesslich muss auch die exzentrische Muskelarbeit für die Abbremsvorgänge in den neuen Bewegungspunkten erarbeitet werden.

Eine erhöhte Beweglichkeit allein ist also nur ein Teilziel; ein differenziertes Krafttraining kann hieraus eine sichere und leistungsfähige Beweglichkeit erzeugen.

Quelle: Differenziertes Krafttraining, Dr. Axel Gottlob