
Beweglichkeit

- Was ist Beweglichkeit?

„Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit einer möglichst großen Schwingungsamplitude selbst oder unter dem Einfluss äußerer Kräfte ausführen zu können.“
- Was sind Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit?
 - Gelenkstruktur
 - Dehnfähigkeit
 - Muskeltonus
 - Muskelmasse
 - Temperatur
 - Tageszeit
 - Alter
 - Geschlecht
- Wie sieht ein Beweglichkeitstraining aus?
 - nicht die Schmerzgrenze überschreiten
 - ganzkörperlich entspannen und ruhig atmen
 - keine ruckartigen Bewegungen
 - **statisches Dehnen**
eine Dehnposition ca. 10-30 Sekunden halten
 - **dynamisches Dehnen**
geführte, langsame, rhythmische Bewegung mit kleiner-großer Bewegungsamplitude (2-3 x 10-15 Wiederholungen pro Muskel)
- Welche Effekte erzielt Beweglichkeitstraining?
 - Verminderung muskulärer Dysbalancen (Ungleichgewichte)
 - Verbesserte Regeneration und Durchblutung
 - Verringerung der Verletzungsgefahr
 - Erhöhung der Lebensqualität
 - Ausgleich von Fehlhaltungen
 - ökonomischere Bewegungsabläufe
 - reduzierte Gelenkbeanspruchung