



# FIT UND XUND #92

## LANGMACHEN ERWÜNSCHT – TEIL 1

Zu wenig Bewegung und häufiges Sitzen fordern ihren Tribut: Wir fühlen uns unbeweglich, verspannt oder leiden gar an chronischen Nacken-, Hüft- oder Rückenschmerzen. Beweglich und schmerzfrei zu werden, ist ein Wunsch vieler Menschen.

Es muss kein Wunsch bleiben – mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihren Körper wieder in seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

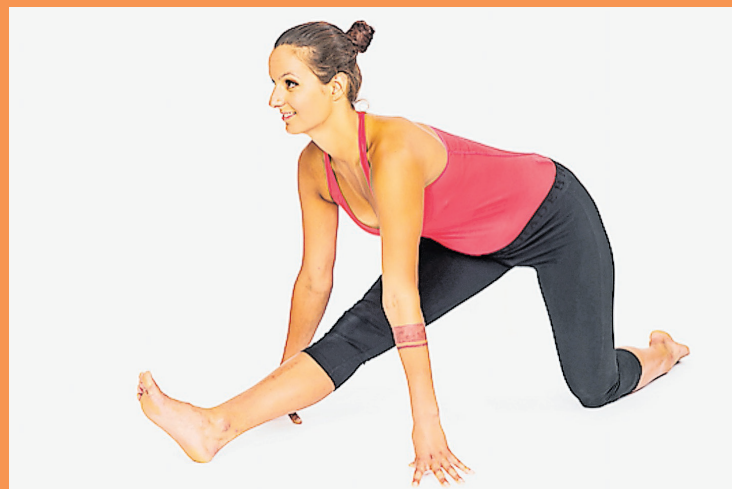
Beim gängigen Stretching werden einzelne Muskeln isoliert passiv gedehnt. Stretching ist also ein rein mechanischer Vorgang, bei dem einzelne Muskeln einfach nur lang gezogen werden. Beim Muskellängentraining werden ganze Muskelketten beansprucht. Der Vorteil: Das schwächste Glied in der Kette bekommt automatisch den intensivsten Trainingsreiz.



Gleichzeitig wird das Faszienewebe, das unseren Körper wie ein Netz durchzieht, trainiert. Dieses fasziale Gewebe ist massgeblich dafür verantwortlich, wie flexibel und beweglich wir sind. Das Wichtigste ist aber: Beim Muskellängentraining wird der Muskel aktiv gedehnt, in eine spezielle Position hinein belastet und in dieser Position gehalten. Nebst der Dehnung muss der Muskel arbeiten, was zu einem Wachstum der Muskelketten in die Länge führt und unser Gehirn neue Bewe-

gungsmuster ablegen lässt. Dadurch erreichen wir nicht nur einen kurzfristigen Effekt, sondern die Muskulatur wird langfristig lang und geschmeidig trainiert.

Muskellängentraining ist sehr wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist eine Ergänzung zu Ihrem Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining. Zwei bis drei Mal pro Woche am Ende Ihres Trainings durchgeführt, wird das Muskellängentraining einen grossen Effekt auf Ihren Körper haben, und Sie werden



rasch von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren.

### Übung 1: Flanke (l.)

- breiter Stand
- Gummiband mit gestreckten Fingern spannen und über den Kopf führen
- Spannung halten und mit gestreckten Armen den Oberkörper zur Seite neigen
- Becken zur Gegenseite schieben
- unteren Arm in Richtung Boden ziehen

### Übung 2: Spagat (r.)

- aus dem Kniestand ein Bein nach vorne strecken und die Ferse auf ein Handtuch platzieren
- mit den Händen während der Übung neben dem Körper abstützen
- Fussspitze stark in Richtung Nase ziehen und Knie durchgestreckt halten
- so weit wie möglich in den Spagat gleiten

Nicht alle Menschen sind in der Lage, solche Übungen von Anfang an alleine und ohne Hilfsgeräte durchzuführen, da sie so zu intensiv und zu anstrengend wären. Im ABC Fitness befindet sich deshalb eine grosse Auswahl an unterstützten Geräten, um aktiv die eigene Beweglichkeit zu trainieren.

Gaby Bächtold,  
Trainerin  
Bewegung &  
Gesundheit,  
ABC Fitness,  
Rheinau

