



# FIT UND XUND #93

## MUSKELLÄNGENTRAINING – TEIL 2

Im letzten «Fit und Xund» wurden die Unterschiede zwischen Dehnen/Stretching und aktivem Muskellängentraining erklärt. Nochmals die zwei wichtigsten Punkte:

- Wir dehnen nicht einzelne Muskeln, sondern arbeiten in Muskelketten.
- Wir bringen die Muskeln nicht nur in Länge, sondern integrieren Kraft während der Dehnung.

Für alle Übungen gilt:

- die Dehnung anfangs drei, später fünf Atemzüge lang halten;
- immer beidseitig ausführen (auch wenn Schmerzen nur einseitig sind);
- dreimal wiederholen;
- Tagesform beachten, an die eigenen Grenzen gehen.

### 1. Kniestand (oben links)

- Mit den Händen auf dem Gesäss die Hüfte aktiv nach vorne und den Oberkörper weit zurück bewegen.
- Kinn auf die Brust legen.



- Mit dem Fussrist Druck auf den Boden geben.
- Gesäss locker lassen.
- Kurze Pause zwischen Wiederholungen: Im Kniestand Oberkörper nach vorne zum Boden neigen.

Diese Übung aktiviert die komplette Muskelkette der Körpervorderseite vom Fussbeuger über die Schienbein- und Oberschenkelmus-



kulatur, die Hüftbeuger bis zu den Bauchmuskeln.

### 2. Brust und Schultern (oben rechts)

- Sicherer, breiter Stand.
- Gummiband mit gestreckten Fingern spannen (Handflächen zeigen nach aussen) und über den Kopf führen.
- Spannung halten und die Arme in einer V-Stellung hinter den Körper strecken.

- Position halten, danach Arme langsam Richtung Gesäss senken.
- Ellbogen gestreckt halten.

Sie spüren diese Übung an der schwächsten Stelle der Muskelkette, die vom Handgelenk, der Innenseite des Ellbogens bis in die Brustmuskulatur reicht.

### 3. Grätsche (unten links)

- In die Grätsche gleiten, bis eine leichte Dehnung der Oberschenkelinnenseite spürbar ist.
- Mit den Händen auf dem Gesäss die Hüfte aktiv nach vorne und den Oberkörper zurück bewegen.
- Knie durchgestreckt und Gesäss locker lassen.
- Kinn auf die Brust legen.
- Mit den Zehen und dem Fussballen leichten Druck auf den Boden geben.
- Steigerung: Oberkörper während der Übung auf beide Seiten rotieren.

### 4. Gegenbewegung (unten rechts)

- Hüftbreiter Stand.
- Oberkörper nach vorne in

- Richtung Boden bewegen.
- Knie durchgestreckt.
- Mit den Armen nach vorne ziehen, ohne dass diese den Boden berühren.
- Körpergewicht auf die Zehen und Fussballen verlagern.
- Mit den Zehen leichten Druck auf den Boden geben.

Nach diesem Prinzip kann man in all seine Beweglichkeitsübungen Spannung und Kraft integrieren. Durch die Aktivität im Muskel arbeitet auch das Gehirn mit. Zudem werden neue Bewegungsmuster abgelegt, was zu einem langfristigen Trainingseffekt führt. Aktives Muskellängentraining sollte aufgrund einseitiger körperlicher Anforderungen im Alltag in jedes Training integriert werden.

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

