

Beweglichkeit – trainierbar oder Glückssache?

Die Beweglichkeit eines Menschen hängt von mehreren Faktoren ab. Einige davon sind uns in die Wiege gelegt, an anderen können wir arbeiten. Doch zunächst gilt es zu klären, wovon Beweglichkeit überhaupt abhängt.

Die beiden wesentlichen Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit können mit den Begriffen Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit überschrieben werden. Diese sind wiederum von inneren und äußeren, sowie anatomischen und persönlichen Gesichtspunkten abhängig.

Die Gelenkigkeit wird maßgeblich durch knöcherne Strukturen bestimmt: Wie ist das Gelenk aufgebaut? Welche Bewegungsrichtungen lässt es zu? Diesen Bereich können wir nicht beeinflussen. Es ist beispielsweise nicht möglich, durch Training ein seitliches Abknicken im Kniegelenk zu trainieren. Was wir aber beeinflussen können ist, um bei dem Beispiel zu bleiben, die Beuge- und Streckfähigkeit im Knie.

Dabei haben sich auf der einen Seite klassische Dehnübungen bewährt. Dabei versucht man die einzelnen Muskeln statisch oder dynamisch zu strecken, um die Dehnfähigkeit zu erhöhen. Auf der anderen Seite werden derzeit Übungen populär, die man gerne als Movement Preparation bezeichnet. Bei diesen Übungen werden ganze Muskelketten in einer Bewegung gedehnt, wodurch die Beweglichkeit erhöht wird. Ergänzend zu diesen Übungen lohnt es sich, gezielt Übungen für die Mobilität zu verwenden. Dabei versucht man schrittweise, den Bewegungsradius in einem Gelenk zu erhöhen. Dazu ein Beispiel:

Um eine technisch korrekte Kniebeuge auszuführen, benötigt man unter anderem eine gute Beweglichkeit in den Knöcheln. Um die Mobilität zu erhöhen, stellt man sich also mit den Zehenspitzen etwa 3-4 Finger breit entfernt vor eine Wand. Aus dieser Position wird das Knie des selben Beins in Richtung Wand geführt, bis es diese berührt. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass während dieser Bewegung der Fuß immer von der Ferse bis zu den Zehenspitzen festen Halt auf dem Boden hat.

Die Wirkungsweise des Beweglichkeitstrainings ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt, weshalb die Notwendigkeit des Dehntrainings von einigen Wissenschaftlern auch in Frage gestellt wird. Athleten aller Alters- und Leistungsstufen berichten jedoch von positiven Effekten von Dehnübungen. Ich selbst konnte durch derartige Übungen meine Beweglichkeit enorm verbessern, so dass ich mir in meinem Training immer 5-10 min Zeit nehme, um meine Beweglichkeit weiter zu steigern.