90 Beweglichkeitsübungen

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_90

Die Beweglichkeit wird durch die beiden Komponenten **Gelenkigkeit** und **Dehnfähigkeit** bestimmt. Für Erstere ist die individuelle Ausprägung der Gelenke und Bandscheiben verantwortlich und für die Dehnfähigkeit sind es die Muskeln, Bänder und Sehnen. Bei Kindern ist normalerweise eine sehr gute Beweglichkeit vorhanden, aber ohne Training ist sie schon bei Jugendlichen deutlich eingeschränkt und nimmt mit steigendem Alter weiter ab. Frauen sind wegen ihrer etwas geringeren Muskelmasse meist beweglicher als Männer. Eine gute Beweglichkeit spricht für eine optimale Entspannungsfähigkeit der Muskulatur. Die Belastungsverträglichkeit ist erhöht. Kraft und Beweglichkeit sollten möglichst parallel trainiert werden.

Nach körperlichen Anstrengungen dienen sorgfältige Dehnübungen dazu, die ermüdeten, verkürzten Muskeln wieder auf Normallänge zu bringen. Bei dem **statischen Stretching** werden die entsprechenden Muskeln so weit wie möglich gedehnt und diese Position über 20–60 Sekunden gehalten. Ein **dynamisches Stretching** liegt vor, wenn die Ausübenden rhythmische Dehnübungen, z. B. wippende Bewegungen für die Dehnung der Wadenmuskulatur, durchführen. Alle Dehnungen müssen schmerzfrei bleiben. Frisch verletzte Muskeln dürfen nicht gedehnt werden.

Ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining der nicht Sport treibenden Erwachsenen zielt haupt-

■ **Abb. 90.1** Schon Hippokrates hob die Bedeutung der Gymnastik für die Erhaltung der Gesundheit hervor. (Mit freundlicher Genehmigung Andreas Verlag, Salzburg)

sächlich auf den Erhalt und weniger auf die Verbesserung der Beweglichkeit. Das führt im Alter zu einer verminderten Sturzneigung und dadurch bei einer vorhandenen Osteoporose zu weniger Knochenbrüchen.

In jedem Alter hat das Beweglichkeitstraining eine bedeutende Schutzfunktion vor akuten Verletzungen und chronischen Überlastungsschäden.