



Beweglichkeitstraining

Was ist Beweglichkeit?^{1,2}

Die **Beweglichkeit** im sportmotorischen Sinne ist das Vermögen, körperliche Bewegungen mit einer gewissen Bewegungsausplitude ausführen zu können. Der mögliche Bewegungsraum wird u.a. durch die **Dehnfähigkeit** von Muskeln, Sehnen, Bändern und Kapseln sowie die **Gelenkigkeit** der knöchernen Gelenkstruktur, des Knorpels, der Bandscheiben und Menisken bestimmt.

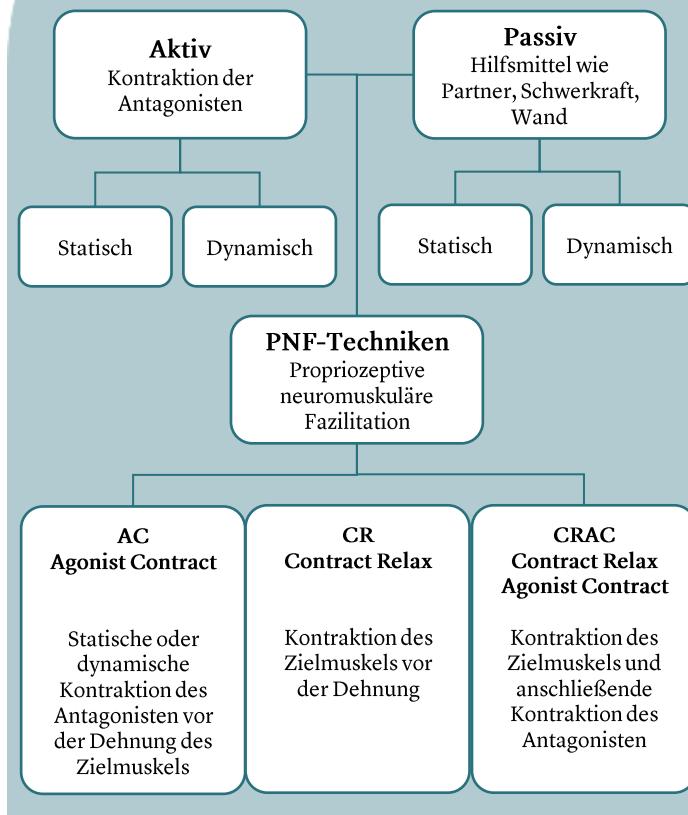
Grundlegendes zum Beweglichkeitstrainings^{4,5}

- Jede Form von Beweglichkeitstraining ist nur im aufgewärmten Zustand sinnvoll.
- Langsam und kontrolliert, statisch und dynamisch dehnen; explosive und ruckhafte Dehnung und extreme Dehnung in den Schmerzbereich vermeiden.
- Dynamisches Dehnen eignet sich eher für den Einsatz vor, statisches Dehnen für den Einsatz nach einer Trainingseinheit. Intensive Dehnformen als separate Einheiten durchführen.
- Statische Muskeldehnungen reduzieren kurzzeitig Kraft, Schnellkraft und Sprungkraft.
- Dehnungsübungen haben keinen Einfluss auf den Muskelkater.
- Für Gesundheitssport und Senior: innen sind statische Dehnen (Faustregel: 30s statische Dehnungen in 2-4 Sätzen, zwei bis drei Mal pro Woche) und Anspannungs-Entspannungs-Dehnen (PNF-Techniken) gut geeignet.

Warum Beweglichkeitstraining?^{3,5}

- Verbesserter Bewegungsumfang
- Verbesserte neuromuskuläre Aktivität und Verringerung des Verletzungsrisikos
- Bessere Körperhaltung
- Schnellere Regeneration
- Stressabbau / Förderung von Entspannung

Die Methoden des Dehntrainings³



Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit⁴

Personenspezifische Einflussfaktoren

- Alter
- Geschlecht
- Psyche
- Abnutzung der Gelenke

Äußere Einflussfaktoren

- Temperatur
- Tageszeit
- Ermüdungsgrad der Muskulatur

Anthropometrische Einflussfaktoren

- Dehnfähigkeit
- Gelenkigkeit
- Kraftfähigkeit

Literatur

1. Jürgen Weinck (2004): Sportbiologie. Spitta Verlag GmbH & Co. KG, ISBN 3-934211-83-6
2. Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V. (2025) https://www.blv-sport.de/fileadmin/bildung/unterlagen/2012/B-Trainer-Grundkurs/urban/skript_beweglichkeitstraining.pdf
3. D. Gärtner (2015): Langfristiger Einfluss verschiedener Dehnmethoden auf die aktive und passive Beweglichkeit. Dissertation, Technische Universität München. Fakultät für Sport und Gesundheitswissenschaften
4. Andrade, D., Henriquez-Olguín, C., Beltrán, A., Ramírez, M., Labarca, C., Cornejo, M., Álvarez, C. & Ramírez-Campillo, R. (2015). Effects of general, specific and combined warm-up on explosive muscular performance. *Biology of sport* 32 (2) <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/beweglichkeitstraining.html>
5. <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/beweglichkeitstraining.html>