

Muskeltraining in der Physiotherapie

Beweglich und schmerzfrei durch Muskellängentraining.

Wenig Bewegung und ständiges sitzen fordert ihren Tribut: Wir fühlen uns oft unbeweglich, verspannt und leiden unter chronischen Rücken-, Nacken-, und Kopfschmerzen.

Beweglich und schmerzfrei werden – das ist ein Wunsch vieler Menschen. Und es muss kein Wunsch bleiben – mit zielgerichtetem Muskellängentraining gelingt es Ihnen, Ihrem Körper wieder in seine Flexibilität zurückzubringen und chronischen Schmerzen vorzubeugen, bzw. die zu lindern.

Was ist Muskellängentraining?

Beim Muskellängentraining werden nicht einzelne Muskeln beansprucht, sondern ganze Muskelketten. Außerdem wird das Faszien-Gewebe, das unseren Körper wie ein Netz durchzieht, integriert. Das fasziale Gewebe ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie flexibel und beweglich wir sind. Im Gegensatz zum herkömmlichen Muskeltraining wird beim Muskellängentraining eine Muskelgruppe aktiv durch Dehnen in eine spezielle Position hinein belastet und in dieser gehalten. Dies dehnt einerseits Muskel und Faszien, andererseits muss der Muskel arbeiten und wird so beansprucht, was zu einem Wachstum der Muskelketten in die Länge führt. Im Prinzip ist Muskellängentraining eine Form von statischen Krafttraining in der Endposition des jeweiligen Gelenks.

Der Vorteil an dieser Trainingsform ist, dass sie unser Körper gut auf den Alltag vorbereitet. Bei jeder Bewegung, die wir flexibel und schmerzfrei ausführen wollen, müssen Muskelketten zusammenarbeiten. Dabei gibt es meist einen sich streckenden und einen sich beugenden Teil der Muskulatur, die in einem Spannungsverhältnis zueinander stehen sollten. Muskellängentraining stellt das natürliche Spannungsverhältnis in den Muskelketten wieder her, dabei werden die kleinsten Einheiten der Muskelzelle, sog. Sarkomere, vermehrt, so dass der Muskel in die Länge wächst.

Wird kein Muskellängentraining durchgeführt, verringern sich die Sarkomere. Dies führt zu einer Verminderung des Bewegungsausmaßes und zu einer schlechteren Flexibilität des gesamten Körpers.

Warum ist Muskellängentraining wichtig?

Aufgrund unseres veränderten Bewegungsverhaltens, also der unzureichenden Bewegung im Alltag und des vielen Sitzens, entstehen für unseren Körper diverse negative Folgen. Unsere Haltung verändert sich, Muskeln verkürzen sich, Dysbalancen entstehen, das Faszien Gewebe verhärtet sich – dies führt alles zu eingeschränkter Beweglichkeit und chronischen Schmerzen, Blockaden und Verspannungen im Rücken, Schultern, Nacken und insgesamt zu einer fehlenden Flexibilität. Muskellängentraining kann hier Abhilfe schaffen und den Körper sanft wieder aufrichten und stärken. Durch die Streckung des Körpers wirkt sich Muskellängentraining auch günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus, da die Körperflüssigkeiten, wie Blut und Lymphe, wieder ungehindert fließen können.

Muskellängentraining in Ihrem Trainingsplan

Muskellängentraining ist ausgesprochen wirksam und dabei kaum zeitintensiv. Es ist als Ergänzung zu Ihrem sonstigen Trainingsplan mit Ausdauer- und Krafttraining geeignet. Bereits 2-3 Mal pro Woche für jeweils ca. 15 Minuten ausgeführt, wird das Muskellängentraining auf Ihren Körper einen großen Effekt haben und Sie werden schon bald von einem beweglicheren und schmerzfreieren Körper profitieren. Welche Übungen Sie dabei ausführen können, dazu fragen Sie bitte gern unsere Therapeuten im Reha-Med. Reichenbach oder die erfahrenen Trainer im Injoy Reichenbach.