

Beweglichkeit: Mehr Bewegungsumfang dank spezifischem Training

Die Flexibilität zu verbessern ist ein wichtiger Bestandteil im Training von Teamsportlern und -sportlerinnen. Mit spezifischen Übungen und wohldosierten Trainingsreizen kann die Beweglichkeit in jedem Alter verbessert werden.

Beweglichkeitsübungen verbessern die Elastizität der Muskeln und erhöhen die Menge an Synovialflüssigkeit in den Gelenken. Sie tragen so zum Erhalt mobiler Gelenke und eines gesunden Knorpelgewebes bei.

Durch das Training der Flexibilität kann die sportliche Leistungsfähigkeit gefördert werden. Ausserdem wird das Verletzungsrisiko – insbesondere für die Extremitäten – reduziert, wenn der Sportler oder die Sportlerin beweglich ist. Am Ende einer Trainingseinheit durchgeführt, erlauben es die richtigen Übungen Verspannungen zu vermeiden und die muskuläre Erholung zu beschleunigen indem der Stoffwechsel im Gewebe optimiert wird.

Übungen

Quelle: BASPO (Hrsg.)(2009). Physis – Praktische Beispiele Jugend+Sport. Broschüre, Magglingen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO