



Warum dem Muskeltraining über den größtmöglichen Bewegungsbereich (Bewegungsamplitude) besondere Beachtung geschenkt werden sollte.

Es gibt wenig Gründe nicht über die größtmögliche Bewegungsamplitude zu trainieren! Umso gewichtigere Gründe sprechen für ein maximal „range of movement“ (ROM) Training. Mit Dehnübungen allein erreichen Sie nur einen Teil von dem, was Sie mit einem **Vollamplituden-Krafttraining** erzielen können.

Besonders mit unseren biomechanisch optimierten Krafttrainingsmaschinen lässt sich sicher, effizient und erfolgreich ein Vollamplituden-Krafttraining durchführen. Die Geräte bieten Ihnen eine optimierte Bewegungsführung und eine günstige Belastungssteuerung, welche Ihre Gelenke in den Endpositionen maßvoll belasten. Auf biomechanisch optimierten Muskeltrainingsmaschinen dürfen Sie auch mit zügigen Bewegungsgeschwindigkeiten arbeiten, wenn Sie eine intramuskuläre Koordinationsverbesserung der Muskelfasern zwecks Maximalkraftsteigerung und Geschwindigkeit erreichen wollen.

Auch bei freien Übungen ist ein größtmöglicher Bewegungsbereich anzustreben. Die Bewegungen sollten dafür langsam, beschleunigungs- und verzögerungsarm erfolgen.

Bei Verletzungen, Erkrankungen und wenn bei Übungen Zwangslagen in Gelenken und der Wirbelsäule entstehen können, werden wir beim Eintrainieren zusammen die einschränkenden Bewegungsbereiche ermitteln, festlegen und auf Ihrem Trainingsplan für die folgende Trainingsperiode festhalten. Es ist sinnvoll, nach einer Trainingsperiode erneut den zulässigen Bewegungsbereich zu ermitteln, denn die Bedingungen werden sich in den meisten Fällen zu Gunsten eines größeren Bewegungsbereiches entwickelt haben.

Gewichtige Gründe für ein Vollamplituden-Training:	Gründe, welche eine Abweichung von der maximal ROM Regel bedingen:
Wiedererlangen und Erhalten des maximalen Aktionswinkel von Bewegungen (verbesserte Geschicklichkeit = aktive Sicherheit)	Bestimmte Verletzungen und Erkrankungen.
Erhöhung der leistungsfähigen Beweglichkeit (welche nur im geringen Mass durch Dehnübungen verbessert werden kann.)	Auftreten von Zwangslagen
Hohe muskuläre Sicherung der Gelenke im erweiterten Bewegungsbereich bei hohen Beanspruchungen (passive Sicherheit)	Trainingsmethoden mit hohen Bewegungsgeschwindigkeiten
Zusätzliche Leistungsreserve bei sportlichen Aktivitäten (Mehr Kapillargefässbildungen über die ganze Muskellänge = bessere Nährstoffversorgung = verringerte Muskelkrampf- und Muskelrissneigung)	wenn zum vollständigen Bewegungsbereich noch die sportsspezifischen Bewegungen simuliert werden. (Das Grundlagentraining sollte aber ein Vollamplituden-Training bleiben.)
Verbesserung von muskulärer Dysbalanc (Körperhaltung)	
Elastischere Aufnahme von Belastungen Schonung der Gelenke durch grössere Federwege = bessere Dämpfungswirkung)	
Bessere Gelenkversorgung	

Wir sind eingerichtet und betreuen kompetent differenziertes Krafttraining.

Das Silver Gym Team empfiehlt ein Vollamplituden-Krafttraining. Martin Urs Klöti