1. Kraft über den gesamten Bewegungsbereich!

Deine Kraft ist abhängig von dem trainierten Gelenksbereich! Wenn du zum Beispiel die Gelenke nur statisch trainierst, dann hast du auch nur in diesem Bereich deine Maximalkraft zu Verfügung! In den nicht trainierten Bereich wirst du zwar auch stärker, aber in deutlich reduzierter Form! Deswegen solltest du regelmäßig Übungen einbauen, indem du im gesamten Bewegungsbereich trainierst und somit deinem Muskel die Chance gibst, gleichmäßig stark zu sein. So kann er dein Gelenk in jedem trainierten Winkel sichern und schützen!

Bei mehrgelenkige Muskeln, wie z.B.: den Beinbeuger, ist das Kniegelenk aber auch das Hüftgelenk zu berücksichtigen! Das heißt, es sollten das Kniegelenk, wenn möglich im vollen Bewegungsumfang trainiert werden mit abwechselnder Hüftgelenksstellung. (Beinbeuger sitzen und Beinbeuger liegend) Es ist sicher auch trainingstechnisch relevant, wenn man eine Kombinationsübung trainiert, bei der beide Gelenke in der vollen Bewegungsamplitude trainiert werden!

Komplexe wird es bei der extrem beweglichen Wirbelsäule. Auch diese muss in ihrer ganzen Bewegungsvielfalt trainiert werden, damit die Bandscheibe ideal geschützt ist, die kleinen Facettengelenke vor Arthrosen bewahrt werden und man einen wirklich leistungsfähigen Oberkörper hat.

Stell dir mal kurz einen Waschbrettbauch vor. Die einzelnen Kästchen sind kleine Muskeln, die über Sehnen miteinander verbunden sind. Ein Training im vollen Bewegungsumfang deiner Wirbelsäule, sieht so aus, dass du unter Belastung deinen Oberkörper vollständig einrollen musst, damit die ersten drei Kästchen sich anspannen. Die meisten machen den Fehler, dass sie sich nur halb einrollen oder weniger, und somit nur das oberste Kästchen trainieren! Unsere Empfehlung, Funktion Crunches oder Crunches am Kabelzug (Salam)!

Kurz noch ein paar Einschränkungen für das Training im vollen Bewegungsumfang:

* Wenn es bei der Übung an den Bewegungsumkehrpunkten zu einer Überdehnung kommen kann.
* Das Gelenk in den Umkehrpunkten zu hohe Belastungen erfährt.
* Bestimmte Verletzungen
* Zu hohe Bewegungsgeschwindigkeiten

==Triestingtal wird FIT ==