



## Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 7

### Thema: Isometrisches Training

Wir denken bei Übungen häufig nur an Bewegungen. Aber auch wenn wir uns **nicht bewegen**, kann dies eine Übung sein. So im Fall von **isometrischem** (synonym für statischem) Training.



Bei einer **isometrischen Kontraktion** wird nämlich Kraft erzeugt, ohne dass eine sichtbare Bewegung stattfindet. Der Muskel wird aktiviert und muss **gegen einen unveränderlichen Widerstand oder die Schwerkraft gegen halten**.

Ein klassisches Beispiel für eine isometrische Übung ist das Halten einer **Unterarmstütz-Position**, bei der die Rumpf- und Schultermuskulatur angespannt wird, um den Körper in einer geraden Linie zu halten. Können wir den Unterarmstütz nicht mehr halten, hängen wir durch und die Hauptlast muss unsere **Wirbelsäule tragen**.

Hier ist es daher wichtig, zu trainieren, dass der Zeitpunkt, ab dem wir anfangen würden durchzuhängen, immer weiter nach hinten verschoben wird. Bei isometrischen Übungen wird also die Funktion des **Abstoppens und Aufhaltens von Bewegungen** entgegen eines äußeren Einflusses, wie der Schwerkraft trainiert.



Isometrische Übungen können dazu beitragen, die **muskuläre Stabilität**, die **Kraftentwicklung** und die **Körperhaltung zu verbessern**. Außerdem lässt sich hierbei der **Fokus auf die optimale Positionierung** der Gelenke spitzen, da man nicht von schnellen Bewegungen davon abgelenkt wird.

In diesem Kurs wurde daher eine Vielzahl isometrischer Übungen als Basisübungen genutzt, bevor in diese Übungen anschließend Bewegungen integriert wurden.