

Fit4Paintball

Beweglichkeit und Paintball? Viele werden sich sicher fragen, wo da eine Gemeinsamkeit liegen soll. Für uns ist dieser Bereich jedoch entscheidend.



Übung K7

Legt euch seitlich auf eine Trainingsbank und laßt den Oberkörper am Rand überstehen. Bittet einen Helfer, eure Beine festzuhalten und haltet den Oberkörper in der Waagerechten.



Übung K4

Legt euch mit dem Bauch auf eine Trainingsbank und laßt den Oberkörper am Rand überstehen. Bittet einen Helfer, eure Beine festzuhalten und haltet den Oberkörper in der Waagerechten.

Beweglichkeit ist schließlich eine Grundvoraussetzung für kraftvolles, schnelle ausdrucksvolles und technisch richtig Ausführen vieler Bewegungen! Also liebt Paintballer, wenn ihr eher zu den unbeweglichen Sportlern gehört (das könnt ihr ja am Fit-Test feststellen), dann legt euren Schwerpunkt besonders auf die Beweglichkeitsübungen und lasst sie nicht außen vor.

Fassen wir einmal kurz zusammen. Ungenügende Beweglichkeit kann:

- Bei verkürzter und/oder abgeschwächter Muskulatur eine optimale Kraftentfaltung verhindern
- Aufgrund einer kleinen Schwingungsweg keinen optimalen Beschleunigungsweg für schnelle Bewegungen gewährleisten – und das ist für euch entscheidend!
- Die optimale Ausprägung der Bewegungstechnik und Koordination verhindern.

Das heißt für euch, dass ihr zum einen die allgemeine Beweglichkeit (d.h. die Beweglichkeit in den wichtigsten Gelenksystemen wie Sch