Warum Sie Ihre kinetische Kette beim Training berücksichtigen sollten

Je nachdem, wie begeistert Sie von Fitness sind, sollten Sie bei der Planung Ihres Trainings des Tages eine Handvoll Faktoren berücksichtigen, darunter die Muskelgruppen, die jede Übung trainieren wird, wie sie sich auf Ihre Herzfrequenz auswirkt und wie viel Ruhezeit Sie haben Sie werden sich zwischen den Sätzen geben. Aber es gibt noch ein weiteres Element, über das Sie vor und während Ihrer Schweißsitzung nachdenken sollten, auch wenn Sie kein totaler Trainings-Nerd sind: Ihre kinetische Kette. Hier ist eine Aufschlüsselung dessen, was die kinetische Kette ist und wie sich verschiedene kinetische Kettenübungen auf Ihren Körper auswirken ج and Ergebnisse. Was …

Je nachdem, wie begeistert Sie von Fitness sind, sollten Sie bei der Planung Ihres Trainings des Tages eine Handvoll Faktoren berücksichtigen, darunter die Muskelgruppen, die jede Übung trainieren wird, wie sie sich auf Ihre Herzfrequenz auswirkt und

wie viel Ruhezeit Sie haben Sie werden sich zwischen den Sätzen geben.

Aber es gibt noch ein weiteres Element, über das Sie vor und während Ihrer Schweißsitzung nachdenken sollten, auch wenn Sie kein totaler Trainings-Nerd sind: Ihre kinetische Kette. Hier ist eine Aufschlüsselung dessen, was die kinetische Kette ist und wie sich verschiedene kinetische Kettenübungen auf Ihren Körper auswirken ح und Ergebnisse.

Was ist die kinetische Kette?

Einfach ausgedrückt ist die kinetische Kette die Idee, dass Ihre Muskeln, Gelenke und Segmente alle miteinander verbunden sind ح sie bilden eine ؋Kette؋ im ganzen Körper ح und sie arbeiten zusammen, um Bewegung zu erzeugen, so der American Council on Exercise (ACE). ؋Alles ist in Ihrem Körper miteinander verbunden, und wenn Sie also einen Muskel verwenden, passiert normalerweise eine Kettenreaktion anderer Dinge؋, sagt Heather A. Milton, MS, RCEP, CSCS, eine vom Vorstand zertifizierte klinische Trainingsphysiologin bei Das Sports Performance Center der NYU Langone Health.

Denken Sie daran, wie sich Ihr Körper bewegt, um einen Baseball zu werfen: Sie stellen Ihre Füße in den Boden, dann erzeugen Ihre unteren Extremitäten und Ihr Kern eine Kraft, die schließlich durch Ihre obere Extremität übertragen wird, einschließlich Ihres Wurfarms und Ihrer Hand, um sie freizugeben der Ball, laut der American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. Ihre kinetische Kette funktioniert sogar, wenn Sie Ihr Bein im Sitzen strecken, da sich Ihre Quads zusammenziehen, um Ihr Kniegelenk zu strecken, fügt Milton hinzu.

Geschlossene vs. offene kinetische Kettenübungen und -bewegungen

Jede einzelne Bewegung, die Sie ausführen, kann entweder als ȝgeschlossenȝ oder ȝoffenȝ beschrieben werden, je nachdem, ob das distale Ende der kinetischen Kette (auch bekannt als der Teil des Körpers, der am weitesten vom Zentrum entfernt ist, typischerweise die Hände und Füße) ist laut ACE fixiert oder frei beweglich.

Übungen zur geschlossenen kinetischen Kette

Während einer geschlossenen kinetischen Kettenbewegung ist der distale Punkt eines bestimmten Gliedes an der Erde oder einem unbeweglichen Objekt (denken Sie: eine Stange, eine Plyo-Box, eine Maschine) fixiert, sagt Milton. Wenn Sie beispielsweise einen Liegestütz ausführen, sind Ihre Hände und Füße am Boden verankert, während sich der Rest Ihres Körpers auf sie zu und von ihnen weg bewegt, erklärt sie. Im Fitnessstudio könnten Sie Übungen mit geschlossener kinetischer Kette angehen, wie zum Beispiel:

- Kreuzheben
- Beinpresse (auf einer horizontalen Maschine)
- Ausfallschritt
- Hochziehen
- Hochdrücken
- Hocken
- Trizeps-Dip

Übungen mit geschlossener kinetischer Kette sind typischerweise zusammengesetzte Bewegungen, was bedeutet, dass sie mehrere Muskeln und die damit verbundenen Gelenke rekrutieren, sagt Milton. ȝWenn Ihr Ziel darin besteht, Ihre Körperzusammensetzung zu verbessern oder Ihr Körperfett zu reduzieren, sollten Sie mehr zusammengesetzte Bewegungen ausführen, da Sie dann eine höhere Stoffwechselreaktion erhaltenȝ, erklärt sie. ȝEs werden mehr Muskeln für die

gegebene Bewegung rekrutiert, also wird mehr Energie verbraucht.ɔ Zum Beispiel werden Sie nicht so viele Muskeln anzapfen ɕ und folglich so viel Energie verbrauchen ɕ um eine Runde Beinstrecker zu absolvieren, wie Sie es für eine Runde Kniebeugen tun würden, sagt Milton.

Offene kinetische Kettenübungen

Bei offenen kinetischen Kettenbewegungen bewegt sich der distale Punkt eines bestimmten Glieds frei im Raum, anstatt auf einem stabilen Objekt zu ruhen, sagt Milton. Bei Überkopf-Trizeps-Extensions drücken Ihre Hände zum Beispiel die Hantel nach oben zur Decke und senken sie wieder auf Ihren Körper ab. Zusammen mit dieser Bewegung, die den Trizeps zermalmt, gehören zu den kinetischen Übungen mit offener Kette:

- Bizeps-Curl
- Brustfliege
- Brustpresse
- Eseltritt
- Adduktion und Abduktion der Hüfte
- Latzug
- Beincurl und Extension
- Trizepsverlängerung

Im Gegensatz zu ihrem Gegenstück beanspruchen offenkettige kinetische Bewegungen im Allgemeinen ein einziges Gelenk, sagt Milton. Im Gegenzug rekrutieren sie laut ACE normalerweise nur die Muskulatur, die mit diesem Gelenk während der Widerstandsübungen verbunden ist. Übersetzung: Kinetische Übungen mit offener Kette eignen sich am besten zum Isolieren und Stärken bestimmter Bereiche des Körpers, was für Bodybuilder und Personen, die sich einer Physiotherapie unterziehen, von Vorteil sein kann, sagt Milton. ɔWenn wir an Physiotherapie denken, wenn Sie auf die Rehabilitation eines bestimmten Gelenks hinarbeiten, können Sie oft mit Bewegungen in offener Kette beginnen, um sich auf diesen einen bestimmten Bereich zu konzentrieren, bevor Sie zu

komplexeren Bewegungen in geschlossener Kette übergehen ,ډ Sie erklärt.

Dennoch funktionieren einige Übungen, die als offene Kettenbewegungen gelten, als zusammengesetzte Bewegungen und verwenden mehrere Gelenke, sagt Milton. Nehmen Sie zum Beispiel das Bankdrücken, bei dem die Schulter- und Ellbogengelenke sowie die Deltamuskeln, Trizeps und Coracobrachialis-Muskeln eingesetzt werden, um das Gewicht nach Angaben der National Academy of Sports Medicine zur Decke zu drücken. Das heißt, die Klassifizierung einer Übung als ڂoffenڌ oder ڂgeschlossenڌ gibt Ihnen nicht immer ein vollständiges Bild der Vorteile der Bewegung, aber sie ist im Allgemeinen ein nützlicher Leitfaden, auf den Sie bei der Planung Ihrer Trainingseinheiten achten sollten.

Die Vorteile der Berücksichtigung der kinetischen Kette während des Trainings

Täglich führen Sie sowohl geschlossene als auch offene kinetische Kettenbewegungen aus, egal ob Sie die Treppe hinaufgehen, von der Couch aufstehen, eine Dose auf das oberste Regal Ihrer Speisekammer stellen oder im Sitzen ein schweres Buch aufheben Ihr Schreibtisch, sagt Milton. Und deshalb ist es wichtig, beide Arten von Übungen in Ihr Trainingsprogramm aufzunehmen, sagt sie. ڂWenn du an deine Fitness denkst [routine]denken Sie darüber nach, Dinge auszuwählen, die dazu führen, dass Sie alles, was Sie in Ihrem täglichen Leben tun möchten, besser ausführen könnenډ, fügt sie hinzu.

Wenn Sie ein Freizeitsportler sind, sollten Sie auch überlegen, welche kinetischen Kettenübungen Ihnen helfen, Ihren Körper in Ihrem Sport am besten zu nutzen, schlägt Milton vor. Softballspieler sollten sich zum Beispiel auf Übungen konzentrieren, die die ڈWurfډ-Bewegung nachahmen, wie z. B.

Schläge mit einer Kabelsäule, Medizinballwürfe oder Ausfallschritte mit Rotationen, sagt sie.

Natürlich spielen auch Ihre persönlichen Fitnessziele eine Rolle. Wenn Sie versuchen, das Beste aus Ihrem Geld herauszuholen, konzentrieren Sie sich etwas mehr auf Übungen mit geschlossener kinetischer Kette, die den Stoffwechsel tendenziell stärker belasten und mehrere Muskeln und Gelenke zum Arbeiten bringen, sagt Milton. ȝWenn Sie Burpees, Kniebeugen und Ausfallschritte machen, werden diese eine ganze kinetische Kette bearbeiten, anstatt eine einzige Maschine zu verwenden, bei der Sie möglicherweise sitzen und jeweils ein Körperteil verwendenȝ, erklärt sie.

TL;DR: ȝEs könnte nützlich sein, einige Übungen mit offener Kette zu machen, um einen Muskel zu isolieren, den Sie am härtesten trainieren möchten, aber dann auch einige der Bewegungen mit geschlossener Kette einzubeziehenȝ, sagt Milton. ȝEs geht darum, dein Training wirklich zu optimieren.ډ

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net