

## Kraft in der Dehnung (KiD)

***Zusammengefasst ist KiD ein Krafttraining bei maximaler Dehnung und bedeutet:***

- Es wird nicht passiv gedehnt, sondern die Muskeln werden aus einer verlängerten Muskelfunktionsposition gegen Widerstand aktiv angespannt. Dagegen hat ein passives Dehnen nur kleine Effekte über wenige Minuten.
- Durch das Strecken in Kombination mit einer Kraftentwicklung gegen Widerstand wird eine verbesserte „Range of Motion“ erzielt.
- Gleichzeitig erfolgt damit ein „Schwachstellen-Training“, da die relativ schwächsten und verkürzten Muskel-Faszien-Gruppen aktiv in die Verlängerung trainiert werden.
- Indem nicht einzelne Muskeln gedehnt werden, sondern ganze Bewegungsketten nachhaltig in die Länge trainiert werden, werden neuronale und metabolische Anpassungen und damit große Wirkungen über längere Zeiträume erzielt.
- Die Gegenspieler-Ketten werden aktiv gegen Widerstand in die Länge trainiert. Diese Aktivitätsmuster leiten eine unmittelbare Entlastung und Entspannung ihrer funktionellen Gegenspieler und deren Muskel-Faszien-Kette ein. Erst danach wird die primär gewünschte, „vordergründige“ Muskel-Faszien-Kette über einen Kraftimpuls gegen Widerstand in die Länge aktiviert.
- KiD führt zu physiologisch aktiv längeren Muskel-Faszien-Strukturelementen und deren Synchronisierung. Sarkomere, extrazelluläres Bindegewebe, Sehnen und fasziale Strukturen werden in Serie, in verbesserte aktive „Range of Motion“ und damit in bessere Elastizität und höhere Leistungsfähigkeit trainiert.
- Schmerzen werden dadurch erfolgreich überwunden, indem nicht gegen den Schmerz (da wo es weh tut) gearbeitet wird, sondern kausal über die verlängerte Muskel-Faszien-Kette der Gegenseite.
- Die relative aktive Muskellänge und ein verbessertes Bewegungsausmaß der scheinbar unauffälligen (nicht schmerzhaften) Region garantiert eine Entlastung der schmerzhaften Überlastung.

Kurt Mosetter, [www.myoreflex.de](http://www.myoreflex.de)