Statisches Muskeltraining, auch **isometrisches Training** genannt, ist eine Übungsart, bei der eine Muskelkontraktion ohne Bewegung gehalten wird. Diese Art des Trainings unterscheidet sich von dynamischen Übungen, bei denen es um Bewegung geht, wie zum Beispiel Gewichtheben oder Laufen. Beim statischen Muskeltraining wird der Muskel kontrahiert und für eine bestimmte Zeit in einer festen Position gehalten. [...]
Einer der Hauptvorteile des statischen Muskeltrainings besteht darin, dass es mit minimaler Ausrüstung und auf kleinem Raum durchgeführt werden kann. Es kann auch eine gute Option für Menschen mit Verletzungen oder eingeschränkter Mobilität sein, da es keine Bewegung erfordert.
Zu den potenziellen Vorteilen des statischen Muskeltrainings gehören:
Erhöhte **Kraft**: Das Halten einer Muskelkontraktion über einen längeren Zeitraum kann dabei helfen, die Kraft dieses Muskels aufzubauen.
Verbesserte **Muskelausdauer**: Die Fähigkeit, eine Kontraktion über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, kann die Muskelausdauer verbessern, was bei Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren von Vorteil sein kann.
Verbesserte **Gelenkstabilität**: Statisches Muskeltraining kann helfen, die Gelenkstabilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu verringern.
Erhöhte **Knochendichte**: Widerstandsübungen wie statisches Muskeltraining erhöhen nachweislich die Knochendichte, was das Osteoporoserisiko verringern kann.
Verbesserte **Körperhaltung**: Statisches Muskeltraining kann dabei helfen, die Muskeln zu stärken, die für eine gute Körperhaltung verantwortlich sind.
Es ist wichtig zu beachten, dass statisches Muskeltraining in Verbindung mit anderen Trainingsarten und einer ausgewogenen Ernährung durchgeführt werden sollte, um eine optimale Gesundheit und Fitness zu erreichen.
Es ist auch wichtig, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn bei Ihnen bereits Erkrankungen oder Verletzungen vorliegen.
(*erstellt mit ChatGPT – künstliche Intelligenz*)

Im **Kyudo** ist folgende **Übung** denkbar:

Die korrekte Auszugslänge wird festgestellt und ein festes Band zwischen linker Hand und rechtem Daumen in der korrekten Position des vollen Auszugs gehalten.

Vor einem größeren Spiegel sollte dabei beobachtet werden, dass die Schultern auf gleicher Höhe sind, die Ellenbogen (möglichst) eine Verlängerung der Schulterlinie bilden und die Handhaltung der Position im Kai (voller Auszug) bzw. Nobiai/Yagoro entsprechen.
In der nun korrekten Position versucht man durch Anspannung der (gesamten) Oberkörpermuskulatur, der Schultermuskulatur sowie der Muskulatur der Arme und Hände sich aller in dieser Position aktiven Muskeln bewusst zu werden. Das ist zu Beginn nicht leicht, da viele Muskeln betroffen sind, die man sich erst bewusst machen muss.
In Partnerarbeit kann hier geholfen werden!
Ein Kyudoka stellt sich hinter den Übenden und tippt der Reihe nach einzelne Muskeln an, um zu prüfen, ob sie angespannt/belastet sind.
Die bei Shomen recht lange Position im vollen Auszug verlangt, dass man diese isometrische Muskelkontraktion (von außen ist keine Muskelverkürzung, keine Veränderung in den Gelenkwinkeln erkennbar) oft **bis zu 20 Sekunden** hält. Ohne intensive Muskelarbeit (z. B. mit dieser Übung) ist das nicht mehrfach zu realisieren.
Achtung: Isometrische Übungen führen zu einer durch die Muskelanspannung bewirkten Minderdurchblutung des Muskels, der die Kapillaren während der Übung zusammendrückt. Daher ist hier ein behutsames Üben erforderlich: **Zu Beginn keine Anspannung über 8 Sekunden hinaus halten**. Zwischen den Übungen die Pausen nicht vergessen, sonst gibt es Probleme mit Muskelkater oder auch kleinen Muskelverletzungen.
Wird die Muskelkraft auf diese Weise gesteigert, fällt auch das korrekte Zielen über längere Zeit leichter!