

Körperliche Vorbereitung für den Kunstflug

Zur optimalen Leistung im Kunstflug sind drei wichtige körperliche Voraussetzungen nötig:

1. Stretching der Muskulatur

Um die Muskulatur ideal zu dehnen muss der Sportler drei Dehntechniken kennen:

- Dehnen der Muskelfasern
- Dehnen der Muskelfaszien
- Verkürzen des Muskels

2. Aufbau der Muskelkraft

Der Muskelkraftaufbau eines Kunstflugpiloten beginnt im Ausdauerbereich, geht über zur Rohkraft und endet mit Schnell- und Explosivkraft.

3. Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Während des Trainings der Muskulatur werden Übungen eingebaut, um die sportspezifisch koordinativen Fähigkeiten des Körpers zu fördern.

Um die optimale körperliche Vorbereitung zu erreichen, empfiehlt sich die Konsultation eines entsprechenden Spezialisten. Der Kunstflugverein Altenrhein ist froh, diesbezüglich die Erfahrung von *Phys. Kurt Marbacher, Physiotheraphie Sternenplatz in 5703 Seon*, nutzen zu können. Bei entsprechendem Bedarf werden auf Anfrage spezielle Theorielektionen zu diesem Thema durchgeführt.