

Starke Muskeln brauchen Länge

Muskellängentraining als Kernbaustein moderner Therapie

Hüfingen, 19.09.2025 – Muskellängentraining entwickelt sich zunehmend zum Schlüssel in Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung. Auf der Therapie Düsseldorf zeigt five, wie Praxen und Gesundheitszentren durch den Einsatz gezielter Methoden und innovativer Tools Patienten nachhaltiger begleiten, Therapien erfolgreicher gestalten und neue Potenziale für die Praxis erschließen können.

Langes Sitzen, einseitige Belastungen und verspannte Muskulatur prägen den Alltag vieler Patienten. Die Folgen sind Rückenschmerzen, Gelenkprobleme und eingeschränkte Beweglichkeit. Muskellängentraining setzt genau hier an: Es ergänzt konventionelles Krafttraining und schafft die Voraussetzung für effiziente Kraftentfaltung und kontrollierte Bewegung.

Im Gegensatz zu passivem Stretching werden endgradige Bewegungen aktiv gekräftigt, wodurch Muskeln, Faszien, Gelenke und Nervensystem gleichermaßen aktiviert werden. Für Praxen bedeutet das: mehr Funktionalität, weniger Schmerzen und spürbar höhere Alltags-tauglichkeit für ihre Patienten. Muskellängentraining sollte Hand in Hand gehen mit konventionellem Krafttraining, besonders bei Einstieg und Rehabilitationsprozessen. Wer nur Kraft aufbaut und Dehnung ignoriert, züchtet muskuläre Defizite – und lässt Schwachstellen bewusst bestehen. Durch gezieltes Training lassen sich Endbereiche gezielt kontrollieren, Bewegungen werden sicherer und Funktion wird besser.

Mehrwert für Physiounternehmen: Effizienz, Qualität, Patientenbindung

- **Wirtschaftlicher Nutzen:** Integration in Therapie- und Trainingsabläufe steigert die Effizienz, erweitert das Angebot und eröffnet zusätzliche Umsatzpotenziale.
- **Therapeutische Relevanz:** Muskellängentraining ist kein abstrakter Trend, sondern eine evidenzbasierte, praxisnahe Intervention, die Überlastungsrisiken reduziert und Rehabilitation beschleunigt.
- **Patientenbindung:** Moderne Tools schaffen Motivation, erhöhen die Teilnahmebereitschaft und fördern langfristige Trainings- und Therapietreue.

five bringt innovative Produkt-Lösungen in die Praxen:

- **five Feet 2.0:** Aktiviert Fußreflexzonen, fördert Balance und Wohlbefinden.
- **Faszienstimulator 2.0:** Smarte, nahezu geräuschlose Anwendung mit ergonomischem Design für gezieltes Faszientraining.
- **Faszientower:** Faszien- und Muskellängentraining im Stehen – intuitiv, leise, komfortabel.
 - **Triggerwand & Triggerbank:** Gezielte Entlastung von Muskelspannungen und Mobilisierung der Brustwirbelsäule – für mehr Bewegungsfreiheit.

Zukunftssicherung durch Ausbildung und Fortbildung

Mit der Kooperation des Berufskollegs Waldenburg wird Muskellängentraining fester Bestandteil in Ausbildung und Fortbildung von Physiotherapeuten und Sportpädagogen. Damit wird five nachhaltig in die Profession integriert – ein klares Signal für Qualität und Zukunftssicherheit im Berufsalltag.

Fazit: Muskellängentraining ist mehr als ein Trend. Es ist ein strategischer Baustein, mit dem Physiopraxen ihre therapeutische Qualität steigern, sich klar am Markt differenzieren und ihren Patienten langfristig mehr Schmerzfreiheit, Mobilität und Lebensqualität ermöglichen.



Bild: Wolf Harwath beim Training mit Markenbotschafter Ralf Moeller

Pressekontakt milongroup:

Anke Niess
Corporate Communication & PR
milon industries GmbH
+49 1606953163
presse@milongroup.com

Über five

five ist einer der führenden Anbieter eines ganzheitlichen Konzepts rund um das Thema Muskellängentraining. Mit einem klaren Fokus auf Innovation, Qualität und Know-How setzt five seit über 20 Jahren den Standard am Gesundheitsmarkt. Das Produktportfolio schafft die Grundlage für optimales Faszien- und Beweglichkeitstraining und sorgt damit für eine erhöhte Lebensqualität bis ins hohe Alter. Mehr Informationen unter: www.five-konzept.de