

SAID-Prinzip

Alltäglich und sportartspezifische Bewegungen vs. Plank:

	Alltägliche und sportartspezifische Anforderungen	Plank
Arbeitsweise	Bei 99.9% der alltäglichen und sportartspezifischen Bewegungen arbeitet unsere Muskulatur abwechslungsweise exzentrisch, isometrisch und konzentrisch. Das Zusammenspiel der Kontraktionsarten ist zentral.	Fast ausschliesslich isometrisch.
Winkelspezifität	Bei den allermeisten Bewegungen ändern sich die Gelenkwinkel aller Gelenke zu jedem Zeitpunkt. Es kommt also kaum vor, dass ein Gelenkwinkel isoliert benötigt wird.	Es wird in einem spezifischen Winkel trainiert.
Bewegungsgeschwindigkeit	Im Sport sind nicht alle Bewegungen maximal schnell, die wirklich matchentscheidenden jedoch sehr oft schon.	Statisch, keine Bewegungsgeschwindigkeit
Körperposition	Der Mensch führt fast alle Bewegungen in aufrechter Körperposition durch. Bei der Fortbewegung ist selten mehr als ein Bein mit dem Boden in Kontakt. Also befinden wir uns vor allem in einbeiniger vertikaler Körperposition.	Horizontale Körperposition