## SPORT UNION Wir bewegen Menschen



## Deine Beweglichkeit zeigt dir, wie biologisch jung du noch bist!

Du kannst noch immer alle Bewegungen ausführen, die dein Körper eigentlich "leisten" sollte?

Beweglichkeit heißt, Muskeln und dazugehörige Gelenke im vollen Bewegungsumfang uneingeschränkt und schmerzfrei benutzen zu können und selbstverständliche Alltagshandlungen wie Duschen, tägliches An- und Ausziehen, Schuhe zubinden, Ein- oder Aussteigen in das Auto uvm. noch immer uneingeschränkt durchzuführen.

Zu viel Sitzen, zu wenig regelmäßige Bewegung und einseitige Belastungen bewirken aber, dass Bänder und Gelenke schneller einrosten und man mit der Zeit auch zunehmend den Spaß an der Bewegungsumsetzung verliert. Wer jahrelang bestimmte Muskeln, Gelenke und Bänder nur wenig einsetzt, darf sich nicht wundern, wenn sie an Bewegungsumfang verlieren.

Unbeweglichkeit im Alter ist daher kein Schicksal, sondern "hausgemacht". Es beginnt zwar mit ca. 30 Jahren ein Abbauprozess, aber wir können diesen durch regelmäßiges Üben und "Trainieren" abschwächen.

Ein steifer Rücken, Schmerzen beim Kopfdrehen und beim Heben von Gegenständen müssen nicht unbedingt sein – bleiben wir gemeinsam aktiv, dann fällt die Umsetzung auch leichter!

Einfache Beweglichkeitsübungen regelmäßig eingesetzt erhalten oder verbessern den Bewegungsspielraum deiner Gelenke. Du musst sie nur fix in deinen Alltag einplanen! Sie lassen sich auch sehr gut mit vorangegangenen Kräftigungsübungen kombinieren. Eine weitere Methode zur Schulung der Beweglichkeit sind Dehnübungen. Richtig Dehnen heißt, ein angenehmes Ziehen im Muskel spüren. Dazu langsam in die Dehnposition gehen, 20 bis

60 Sekunden in dieser Position bleiben und dann die Dehnung wieder lösen. So können wir die Gelenkigkeit und die Freude an der Bewegung erhalten und bleiben auch im Alter fit und elastisch!

