Haltungs- und Bewegungssystem & Gymnastik

Wissenswertes

An der Haltung sind unser gesamter Bewegungsapparat sowie Gehirn, Nervensystem und Sinnesorgane beteiligt. Die Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane werden ständig als „Bild der aktuellen Lage“ an das Gehirn übermittelt und dort verarbeitet.Unser Gehirn übermittelt über das Nervensystem daraufhin ständig neue Impulse an die Muskulatur. In nicht wahrnehmbaren kurzen Abständen erfolgen automatisch Reizübermittlung und Reaktion. Jede Veränderung wird registriert und verarbeitet.

Folgende Artikel stehen zur Auswahl

Zur Bedeutung des Beweglichkeitstraining in der SportpraxisEine Orientierungshilfe "Dehnen"

Aktives Bewegungsystem (pdf)Aufbau, Arbeitsweise und Arten der Muskulatur

Grundsätze zur Durchführung funktioneller Muskelkräftigung (pdf)"Sanftes" Kraftausdauertraining

Grundsätze zur Durchführung funktioneller Muskeldehnung (pdf)Effektiv Dehnen

Grundsätze einer gesundheitsorientierten Funktionsgymnastik (pdf)"Sanftes" Kraftausdauertraining und Dehnen

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen (pdf)Aspekte des gesundheitsorientierten Krafttrainings für Kinder und Jugendliche

Krafttraining im Alter (pdf)Muskelkraft kann auch noch im Alter gut trainiert werden!

Tipps für eine gesundheitsorientierte Gymnastik (pdf)Was bei Gymnastikübungen zu beachten ist

Risikofaktoren für das Haltungs- und Bewegungssystem (pdf)Bestehende Risikofaktoren so früh wie möglich erkennen und beseitigen!

Schutzfaktoren für das Haltungs- und Bewegungssystem (pdf)Beschwerden des Haltungs- und Bewegungssystems entgegenwirken

Sport bei Veränderungen des Haltungs- und Bewegungssystems (pdf)Moderate Belastung tut meist gut