



Mobilität

Warum ist die Beweglichkeit des menschlichen Körpers so wichtig?

Durch unseren – meist bewegungsarmen – Alltag prägen wir unseren Körper in sogenannte Bewegungsmuster. Sind diese Muster unfunktionell, endet dies über kurz oder lang in pathologischen (unnormalen und somit langfristig krankhaften) Kompensationsmustern, d.h. der Körper verlagert Bewegungen des Körpers in andere Regionen, die ursprünglich nicht dafür gedacht sind.

Leistungseinbußen und vor allem Schmerzen in Muskeln und Gelenken sind die Folgen.

Mobilität ist zu einem gewissen Grad genetisch vorbestimmt. Auch wird der Körper in jungen Jahren geprägt und zu einem sehr großen Teil ist die Beweglichkeit trainier- und beeinflussbar.

Mobilität ermöglicht uns Lebensqualität

Die richtige Kombination aus Mobilität und Stabilität sorgt für optimale Funktionen von Muskeln und Gelenken. Gelenke haben Gelenkkapseln, die sich unter einer gewissen Druck- und Bewegungsspannung befinden. Diese sind von den Muskeln, Bändern, Sehnen und deren Hüllen (Faszien) abhängig. Gerät das Gleichgewicht dieser Druck- und Bewegungsspannung aus dem Gleichgewicht, führt diese Fehlspannung zu Bewegungseinschränkungen.

Bleibt dieser Zustand über einen längeren Zeitraum unverändert, passt sich der Körper an und „rationalisiert“ überflüssige Zellen, die nicht mehr gebraucht werden, einfach weg. Eine pathologische Spannung baut sich auf, und verfestigt sich immer mehr. Besonders für Gelenke stellt das ein Problem dar: Wird ein Gelenk über eine längere Zeit nicht mehr so bewegt, wie

es eigentlich vorgesehen ist, stellt das Gelenk dauerhaft die Produktion von Gelenkschmiere (Synovia) ein. Diese Gelenkschmiere sorgt aber dafür, dass das Gelenk leicht rollen und gleiten kann. Sie ist essenziell für eine leichte, gesunde Bewegung. Fehlt sie kann der Knorpel nicht mehr richtig ernährt werden.

Die Abnutzungserscheinungen von Gelenken nimmt zu (Arthrosen entstehen) – und natürlich nimmt auch die Verletzungswahrscheinlichkeit zu.

Das Ziel muss also sein, diese nicht optimalen Muster, die wir uns in unserem Alltag angeeignet haben aufzubrechen. Wir müssen unsere Fehlspannungen wieder lösen und den Körper in einen harmonischen Bewegungsablauf zurückbringen.

Im Rahmen Ihres Fitwell Firmenprogramms stehen Ihnen die Beweglichkeitskurse im Kursplan der Oase zur Verfügung.

Besuchen Sie Yoga, Fitness oder auch Aquakurse.
Siehe: www.oase-bochum.de