



## **Wie man muskuläre Disbalancen vermeidet**

Das muskuläre Gleichgewicht des Menschen kann nachhaltig durch Bewegungsmangel, Stresssituationen und einseitiger Belastung gestört werden. Das Auftreten von Verspannungen, Unwohlsein und sogar Schmerzen können durch Tätigkeiten wie dauerndes Sitzen oder Stehen hervorgerufen werden. Diese einseitigen Haltungen beeinträchtigen massiv den Bewegungsapparat.

Der Körper ist für starre Positionen nicht geschaffen. Langes Stehen führt zu Schwellungen der Beine, Verkrampfungen der Waden- und Beinmuskulatur, Fehlbelastungen der Knie- und Hüftgelenke sowie zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule.

Auch ein ständiges Sitzen führt zu Rückenbeschwerden und zu einer mangelhaften Durchblutung der Beine. Der Verschleiß der Gelenke und der Bandscheiben durch dauerhafte Fehlbelastungen sind erheblich !

Die Belastungen werden, abhängig vom genetischen Potential, sehr unterschiedlich verkraftet. Wichtig ist jedoch bei allen Tätigkeiten, dass ein Ausgleich geschaffen wird, egal, ob sie der Typ sind, der die Schmerzen direkt wahrnimmt, oder eher der Typ sind, der Schmerzen ignoriert.

Für den Körper ist es hierbei wichtig, sich zu regenerieren !

Es ist ein Fitnessprogramm zu erstellen, welches sowohl Ausdauer- als auch Kraftübungen enthält. Hierbei muss man darauf achten, dass alle Körperteile gleichermaßen angesprochen und Dehnübungen mit eingebunden werden. Hierbei ist die verkürzte Muskulatur zu entspannen. Zusätzlich erzielen Koordinationsübungen harmonische und ökonomische Bewegungsabläufe.

Stark beanspruchte Muskeln und Gelenke sind im Training eher zu schonen.

Dieser Leitspruch ist gerade für Menschen wichtig, die durch ihre berufliche Tätigkeit starke muskuläre Disbalancen erlitten haben. Stark beanspruchte Körperteile sollen entlastet werden, weniger beanspruchte Muskeln sind dagegen mehr zu aktivieren, damit eine Balance im Körper entstehen kann.

**Unsere Trainer beraten Sie gern!**