



Unsere Muskeln - Unser Gelenkschutz

Ein gut funktionierendes Muskelsystem sorgt nicht nur dafür, dass wir eine gute Aufrichtung im Körper haben, sondern es schützt dadurch auch unsere gewichtstragenden Gelenke.

Vor allem die Knie- und Hüftgelenke und die Wirbelsäule sind oft die Leidtragenden, die durch eine schlaffe Muskulatur ernsthaften Schaden nehmen können.

Dabei versucht unser Körper ununterbrochen entstandene Schäden selbständig zu reparieren.

Oft gelingt ihm dieses auch, ohne dass wir überhaupt etwas davon mitbekommen.

Wenn aber immer wiederkehrende Belastungen in eine ständige Überlastung führen (und damit ist noch keine sportliche Überlastung gemeint, denn es reicht schon, sich mit einer schlechten Körperhaltung jeden Tag durch seinen Alltag zu bewegen oder die meiste Zeit des Tages sitzend zu verbringen ohne für einen Ausgleich zu sorgen), dann haben die Gelenke keine gute muskuläre Führung, werden instabil und nutzen mehr ab als unser Körper aus eigener Kraft wieder aufbauen kann.

Idealerweise lässt man seinen Körper gar nicht erst in diese Notsituation kommen und unterstützt ihn schon, bevor er Schaden nimmt, den man selbst hätte verhindern können.

Spätestens aber bei beginnenden Problemen kann ein sinnvolles, bewusstes und funktionelles Muskeltraining den Körper bei seiner Selbstheilung unterstützen und weitere Schädigungen von ihm abhalten.

Dafür ist nicht einmal ein exzessives Muskelaufbautraining nötig.

Viel wichtiger ist es, dafür zu sorgen, dass die Muskeln innerhalb ihres Systems gleichmäßig trainiert sind und gut miteinander kommunizieren, also dass die Muskelkoordination gut funktioniert.

Denn nur dann, wenn ein Muskel nicht stärker oder schwächer ist als sein Gegenspieler, ist eine gelenkschonende Bewegung möglich.

Es ist also für die Gelenkgesundheit sinnvoll, die Muskeln nicht isoliert zu trainieren, sondern in und mit den sogenannten Muskelketten funktionell zu arbeiten.

Dieses ist übrigens in jedem Alter wichtig.

Man muss sogar sagen, je älter desto wichtiger da der menschliche Körper schon ab Mitte 20 beginnt, ca. alle 10 Jahre 5-10% seiner Muskelmasse abzubauen, sofern man körperlich wenig aktiv ist. Forschungen haben gezeigt, dass selbst bei einem Trainingsstart mit 70 J. noch ein deutlicher Muskelzuwachs zu verzeichnen war.

Also ist man niemals zu alt, um seinem Körper etwas Gutes zu tun und sich damit aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

September 2017 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia