



# Allgemeine Grundsätze einer gesundheitsorientierten Funktionsgymnastik

## Ziele und Effekte eines „sanften“ Kraftausdauertrainings

- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Muskulatur
- Entlastung der Gelenke und Gelenkstrukturen sowie der Wirbelsäule
- Verringerung des Verschleißrisikos der Gelenke und der Wirbelsäule durch eine leistungsfähigere Muskulatur
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Förderung einer aufrechten, aktiven Körperhaltung
- Ausgleich zur Muskelmassenabnahme im Altersgang
- Stärkung von Knochen & Knorpel (Osteoporose-Prophylaxe)



## Dehnung, Kräftigung, Mobilisation, Stabilisation und Lockerung

Dehnen mit dem Ziel:

- die Beweglichkeit von Muskeln zu verbessern,
- Spannungszustände der Muskulatur nach der Belastung im Training zu reduzieren und somit zum Wohlbefinden beizutragen,
- die Wahrnehmung auf bestimmte Bereiche des Körpers zu lenken (Körperwahrnehmung).

Kräftigen mit dem Ziel

- Muskeln leistungsfähiger zu machen und vor vorzeitiger Ermüdung zu schützen,
- Muskelspannung im Körper aufzubauen, die zu einer „guten“ Haltung beiträgt,
- durch kräftigere Muskeln die Gelenke zu entlasten, da diese nun mehr Belastung „ertragen“.

## Mobilisieren mit dem Ziel

- Gelenke beweglicher zu machen,
- die Reibung im Gelenk zu reduzieren, durch vermehrte Produktion der Gelenkflüssigkeit,
- die Pufferfunktion des Knorpels zu unterstützen,
- Stabilisieren mit dem Ziel,
- die kleinen an einem Gelenk liegenden Muskeln leistungsfähiger zu machen und das Gelenk somit zu entlasten.
- Lockern mit dem Ziel
- die Muskelspannung zu reduzieren.

## **Allgemeine Grundsätze**

- Langsames bis mittleres Bewegungstempo bei dynamischer Übungsausführung
- Funktionelle Durchführung heißt,
- die Wirbelsäule zu entlasten (Vermeidung von starken Hohlkreuz- oder Rundrückenpositionen)
- Gelenke achsengerecht zu bewegen (z. B. kein Kopfkreisen, kein Fußkreisen)
- Keine ruckartigen und schnellen Bewegungen (z.B. schwingvolles, schnelles Armkreisen)