

## 116. - Workshoptitel Optimales Aufwärmen der Gelenke als tägliche Hausaufgabe (Gelenkshygiene)

Referent/in: Silvester Neidhardt

Gelenksprobleme sind heutzutage größtenteils nicht mehr Folge einer Überbelastung, sondern eher einer Unterbelastung. Wenig Bewegung führt zu einer fehlenden Versorgung der Knorpel mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff über das Blut.

Unsere Knochenenden sind überzogen mit Knorpel und die Gelenkkapsel umschließt die mit Flüssigkeit ausgefüllte Gelenkhöhle, um während einer Bewegung die Reibung zu verhindern. Diese Gelenksflüssigkeit sollte kontinuierlich ausgetauscht und erneuert werden. Das funktioniert nur, indem die Gelenke regelmäßig bewegt werden.

Um dieser Reibung im Gelenk entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, die Gelenkflüssigkeit zu aktivieren, aufzuwärmen und somit die Durchblutung und die vermehrte Produktion zu fördern. Nur so können Abnutzungen und Verletzungen vorgebeugt werden.

Daher empfiehlt es sich, jeden Tag folgende Übungen zur Mobilisation der Gelenke durchzuführen.

1. Kopf
2. Schulterblatt mit hängenden Armen
3. Schulterblatt mit Armen in Vorhalte
4. Schulter/Arm stehend / liegend
5. Oberkörper
6. Ellenbogen stehend / liegend
7. Handgelenk
8. Hüfte/Bein stehend / Vierfüßler
9. Kniescheibe
10. Kniegelenk sitzend / stehend
11. Fuß/Sprunggelenk sitzend / stehend
12. Zehenaktivierung Varianten
13. Cat and Camel Varianten

Skriptempfehlung:

Broschüre Functional Training im Verein

Basisprogramm & Gruppentraining