

Schildkröte versus Schlangenmensch

Haben Sie schon einmal eine Schildkröte bei ihrer (Fort)Bewegung genau betrachtet? Abgesehen vom bekannt unflotten Tempo und davon, dass sich hier dennoch 4 Beine bewegen, der Kopf, der bewegt sich ja wirklich nur minimal: ein bisserl nach rechts, ein bisserl nach links, ein bisserl rauf und ein bisserl runter.



Mag. Manfred Simonitsch
CompanyHealthCoaching
Mitglied der Österr.
Ges. f. Lebensberatung,
0732 770450

Gott sei Dank haben wir Menschen Gelenke, die mehr Bewegungsausmaß zulassen oder besser: zuließen. Denn immer mehr Mitmenschen geben sich mit einem äußerst eingeschränkten Bewegungsausmaß zufrieden. „Wozu soll ich denn meine Gelenke bewegen? Sich zu bewegen ist ja außer anstrengend nur anstrengend ...“ Also Bewegung wozu?

- Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen in einem oder mehreren Gelenken mit großer Schwingungsbreite ausführen zu können.
- Beweglichkeit ist die Voraussetzung für qualitativ und quantitativ gute Bewegungsausführungen.
- Übungen und Bewegungsausführungen können durch eine größere Bewegungsamplitude (Weite) kräftiger, schneller, leichter und fließender ausgeführt werden.

Von welchen Faktoren hängt Beweglichkeit ab?

- von der Tageszeit
- von der Außen- und Innentemperatur
- vom Ermüdungsgrad
- von Alter und Geschlecht, denn durch Wasserverlust nimmt die Dehnfähigkeit und damit auch die Beweglichkeit klar ab.

Sobald wir aufhören, Bewegungen zu machen, Beweglichkeit über Bewegungen zu üben, sobald wir aufhören BEWEGLICH zu sein, beginnen wir UN-BEWEGLICHER zu werden. Wozu soll denn ein Gelenk Bewegungen noch ausführen können, von dem das Gelenk gelernt hat, dass diese sowieso nicht mehr gemacht werden? Unser

Organismus ist perfekt in der Anpassung: Alles, was er nicht mehr braucht, wird abgelegt, alles, was nicht mehr gemacht wird, wird nach und nach verlernt oder zumindest qualitativ deutlich schlechter.

Daher: Hören Sie NIE auf, wie ein Kind zu spielen oder mit Kindern zu spielen, fangen Sie lieber heute als morgen an, Bewegung wieder zu lernen und beweglich zu sein bzw. zu werden. Und je neugieriger Sie in Bezug auf Bewegungen sind, desto beweglicher bleiben Sie!

Beweglichkeit ist Voraussetzung für sportliche Leistung. Beweglichkeit ist die beste Vorbeugung für Verletzungen wie Zerrungen etc. Beweglichkeit unterstützt die Regeneration nach Belastungen bzw. nach Verletzungen. Gründe genug, die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu fördern und damit die eigene Gesundheit bestmöglich zu unterstützen.

Professionelle Sportwissenschaftler wissen, wie es richtig geht und stehen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Denn zwischen der Beweglichkeit einer Schildkröte und jener eines „Schlangenmenschen“ gibt es doch genug Abstufungen, die mehr als erstrebenswert scheinen ...



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft
für Lebensberatung
in Kooperation mit der
Berufsgruppe Lebensberatung
Wirtschaftskammer OÖ



www.oegl-lebensberater.at