



Diese Bodenübung stärkt die obere Rückennuskulatur.

# Gelenke auf schonende Art und Weise fit halten

**Wichtig sind der Muskulatur und dem Körper angepasste Übungen.**

**BREGENZ.** Die Gelenke ermöglichen uns Bewegung. Deshalb sind die Strapazen, die täglich auf sie einwirken, entsprechend groß, und deshalb wollen sie gepflegt werden. Regelmäßige körperliche Aktivitäten und muskelstärkende Übungen sind ein probates Mittel, um Gelenke fit zu halten. „Es kommt allerdings auf die richtigen Übungen an“, betont Martin Steiner, Sprecher der Physiotherapeuten in Vorarlberg. Oft werde nämlich zu viel trat-

Es kommt auch auf die richtigen Übungen an.

MARTIN STEINER



niert, was zu einer Überbelastung und in weiterer Folge zu einer Schädigung der Gelenke führen kann. „Eine hohe Anstrengung zeitigt aber keine größere Wirkung“, widerlegt Steiner eine immer noch häufig proklamierte Meinung. Außerdem sollte, wer in puncto Kraft und Ausdauer mehr erreichen will, ein Training unter fachlicher

Anleitung absolvieren. „Wichtig sind der Muskulatur und dem Körper angepasste Bewegungen“, fasst Martin Steiner das Wichtigste zusammen. Kräftige Muskeln halten übrigens auch den Rücken gerade und schützen vor Schmerzen.

## Die Natur nützen

Er empfiehlt bei Gelenksbeschwerden die Natur als Therapeuten zu nutzen, weil sich dort unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten bieten. „Abwechslung dient der Koordination und hält bei Laune“, weiß der Physiotherapeut. Er ist ein Fan sogenannter Zehenschuhe. Allerdings sind die nicht für jeden geeignet. Das müsse ausprobiert werden. Bei geschädigten Gelenken sollte der Fuß auf jeden Fall immer im gesamten Bodenkontakt haben.

Auch Arthrose, als die Abnutzung von Gelenken, ist laut Martin Steiner nichts Unnatürliches. „85 Prozent haben keine Probleme damit“, verweist er darauf, dass solche jedoch bei Überbelastung auftreten können. Betätigungen, die den Gelenken dienen, sind Wandern, alles, was sich im Wasser machen lässt, sowie Gymnastik. Steiner: „Man darf alles probieren. Und man sollte wieder lernen, selbst zu spüren, was einem gut tut.“



Jacquellina zeigt, wie sich mit Rolle und Brett das Gleichgewicht trainieren lässt.



Dreißig Sekunden täglich auf einem Bein stehen schützt die Koordination und wirkt als Prävention gegen Verletzungen.



Mittels Medizinball lassen sich die Bauchmuskeln kräftigen.