

## Haltungs- und Bewegungssystem & Gymnastik

### Wissenswertes

An der Haltung sind unser gesamter Bewegungsapparat sowie Gehirn, Nervensystem und Sinnesorgane beteiligt. Die Wahrnehmungen unserer Sinnesorgane werden ständig als „Bild der aktuellen Lage“ an das Gehirn übermittelt und dort verarbeitet. Unser Gehirn übermittelt über das Nervensystem daraufhin ständig neue Impulse an die Muskulatur. In nicht wahrnehmbaren kurzen Abständen erfolgen automatisch Reizübermittlung und Reaktion. Jede Veränderung wird registriert und verarbeitet.

### Folgende Artikel stehen zur Auswahl

---

[Aktives Bewegungssystem \(pdf\)](#) Aufbau, Arbeitsweise und Arten der Muskulatur

---

[Grundsätze zur Durchführung funktioneller Muskelkräftigung \(pdf\)](#) "Sanftes" Kraftausdauertraining

---

[Grundsätze zur Durchführung funktioneller Muskeldehnung \(pdf\)](#) Effektiv Dehnen

---

[Grundsätze einer gesundheitsorientierten Funktionsgymnastik \(pdf\)](#) "Sanftes" Kraftausdauertraining und Dehnen

---

[Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen \(pdf\)](#) Aspekte des gesundheitsorientierten Krafttrainings für Kinder und Jugendliche

---

[Krafttraining im Alter \(pdf\)](#) Muskelkraft kann auch noch im Alter gut trainiert werden!

---

[Tipps für eine gesundheitsorientierte Gymnastik \(pdf\)](#) Was bei Gymnastikübungen zu beachten ist

---

[Risikofaktoren für das Haltungs- und Bewegungssystem \(pdf\)](#) Bestehende Risikofaktoren so früh wie möglich erkennen und beseitigen!

---

[Schutzfaktoren für das Haltungs- und Bewegungssystem \(pdf\)](#) Beschwerden des Haltungs- und Bewegungssystems entgegenwirken

---

[Sport bei Veränderungen des Haltungs- und Bewegungssystems \(pdf\)](#) Moderate Belastung tut meist gut

---

