

Kraftvoll, stabil und in Balance

Unsere Muskulatur bildet das Fundament und den Motor unseres Körpers. Sie bringt uns in Bewegung und unterstützt eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen.

Muskulatur ist nicht gleich Muskulatur

Wir unterscheiden zwischen Oberflächen- und Tiefenmuskulatur. Erstere ermöglicht große Bewegungen, kann viel Kraft erzeugen, toleriert enorme Belastungen und anstrengende Tätigkeiten. Sie ermüdet jedoch nach gewisser Zeit. Wer Krafttraining ausübt, kann diese sichtbar in Form bringen, z.B. den Bizeps. Die Tiefenmuskulatur ist nicht sichtbar, kann wenig Kraft erzeugen und ermüdet nicht. Sie wird durch kleine Bewegungen aktiviert und unterstützt koordinative Tätigkeiten.

Blickpunkt Tiefenmuskulatur

Die Tiefenmuskulatur befindet sich u.a. an der Wirbelsäule und den Gelenken. Sie stabilisiert einzelne Wirbel. Auch Beckenboden-, tiefliegende Bauchmuskulatur sowie Zwischenrippenmuskulatur zählen dazu. Ist sie gut ausgeprägt, hat das viele gesundheitliche Vorteile: aufrechte Körperhaltung, beweglichere Wirbelsäule, weniger Verspannungen oder Rückenschmerzen, besseres Gleichgewicht.

Gezieltes Training für mehr Stabilität

Im Gegensatz zur Oberflächenmuskulatur lässt sich die Tiefenmuskulatur nicht bewusst anspannen. Dennoch können wir sie stärken, z.B. durch Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen, koordinative Elemente, Fingerspiele oder Übungen aus dem sensomotorischen Bereich. Insbesondere mit zunehmendem Alter wird es wichtig, den Körper gezielt zu stabilisieren – am besten durch eine Kombination von Übungen, die die Oberflächen- sowie Tiefenmuskulatur ansprechen.

Aktiv werden, gesund bleiben. Mit dem passenden Bewegungskurs:
www.bosch-bkk.de/gesundheitskurse

