

Negative Auswirkungen durch zu wenig körperlicher Betätigung

Gerade im Alter ist es sehr wichtig, den Körper sportlich zu beanspruchen.

Da wir uns im Alter nicht mehr so stark körperlich betätigen hat Bewegungsmangel folgende Auswirkungen

Begünstigung von Herz-Kreislaufkrankungen (Ausdauer / Kondition)

Beeinträchtigung unseres Bewegungsapparats

Koordinationsschwierigkeiten (Muskelmasse nimmt immer mehr ab)

Schmerzen (Rückenprobleme)

Gewichtszunahme durch wenig Bewegung

Die Autonomie (Selbstständigkeit) nimmt ab (Bus, Einkauf)

Leistungsfähigkeit allgemein nimmt ab

Der Haltungs-und Bewegungsapparat verformt sich

Osteoporose und arthrotische Veränderungen treten auf

Muskuläre Dysbalancen entstehen