



muskuläre Dysbalancen

Eine Folge monotoner Muskelkontraktionen

Ursachen für muskuläre Dysbalancen

- * Monotone Bewegungen im Alltag
- * Fehlerhafte Bewegungsmuster
- * nicht rehabilitierte Verletzungen
- * zu viel sitzende Tätigkeit
- * zu exzessiver Sport
- * atrophisch werdende Muskulatur im Alter

Begleiterscheinungen muskulärer Dysbalancen

- * Bewegungseinschränkungen
- * Verkleinerung der Gelenkspalten
- * Verschiebungen von Wirbelkörpern
- * Verformungen der Wirbelsäule (Rundrücken, Hohlkreuz)
- * Belastungsbrüche (ossär)
- * Verspannungen, Muskelverhärtungen
- * Gelenk-, Glieder- & Muskelschmerzen
- * Migräne

Ganzheitlichkeit = Balance

Ganzheitlichkeit = Balance

Der Mensch, dessen Zellen in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen und das im gesamten Organismus, ist ein System!!!

Wir sind mehr als die Summe unserer Glieder und Organe (Vielheit der Körperteile), erst durch deren funktionale Kontinuität ist der Mensch ein lebendes Ganzes (Einheit in der Vielheit).

Die Bewegungskoordination umfasst nicht allein die Zusammenordnung von Bewegungsphasen, Kraftimpulsen und neurophysiologischen Funktionsprozessen, sondern auch eine zielgerichtete Abstimmung der unterschiedlichen Kontrollebenen im Zentralnervensystem!

Homöostase bezeichnet die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes eines offenen dynamischen Systems durch einen internen regelnden Prozess.

Sie ist damit ein Spezialfall der Selbstregulation von Systemen.

Warum sind Muskeln verkürzt?

Warum sind Muskeln verkürzt?

Sind Muskeln dauerhaft angespannt oder fehl belastet, bilden sie kleine Verdickungen in ihren Fasern aus, so genannte Triggerpunkte. Diese Myogelosen **verkürzen den betroffenen Muskel** und hindern ihn daran, normal zu funktionieren. Durch eine extreme Muskelverkürzung können sogar Wirbel, Knochen oder Gelenke aus ihrer Position gezogen werden.

Woher kommen Skoliose-Schmerzen?

Egal, welche Ursachen einer Wirbelsäulenverkrümmung zugrunde liegen, die Schmerzen kommen mit großer Wahrscheinlichkeit ausschließlich von den Muskeln, genauer gesagt von deren Myogelosen.

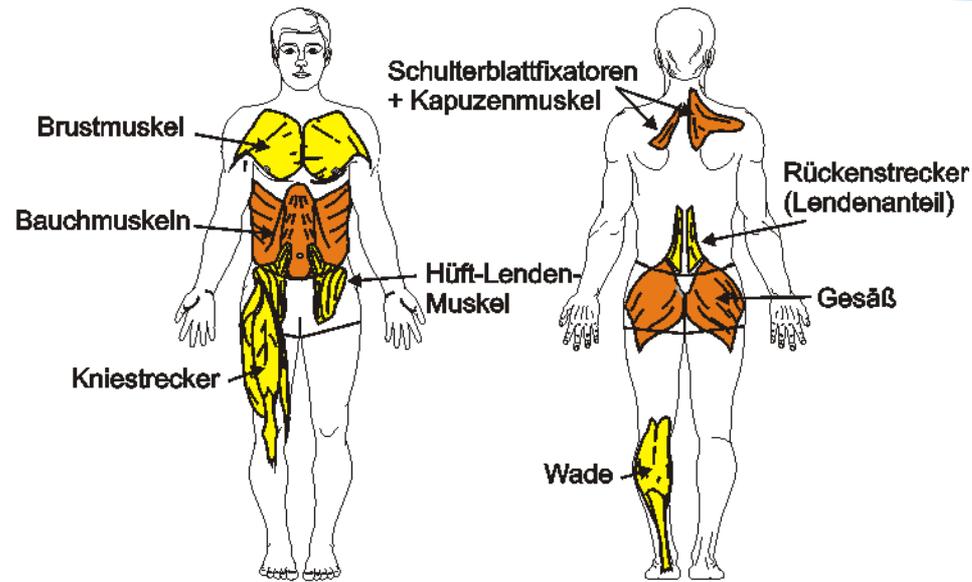


Zentrum für Gelenk- &
Wirbelsäulenrekonditionierung



www.lavida.kamenz.de

Muskeln welche zur Verkürzung bzw. Abschwächung neigen



■ zur Verkürzung neigende Muskeln
■ zur Abschwächung neigende Muskeln

[Quelle: Schulsport in Unna und Hamm](#)

Lavida-Fitness, Tobias Jantsch

Wir rekonditionieren fehlerhaft belastete Gelenke und Wirbelsäulen. Durch funktionsübergreifende Bewegungen über alle Körperachsen arbeiten wir muskuläre Dysbalancen auf.

Lassen Sie sich beraten. Sichern Sie sich Ihren Termin.

www.lavida.kamenz.de

La.vida.kamenz@gmail.com

Tel.: 01723461494

Zentrum für Gelenk- &
Wirbelsäulenrekonditionierung



www.lavida.kamenz.de