



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

**Senioren aufs Spielplatz,  
nicht ins Krankenhaus**

## **UNTERE GLIEDERMAÙE**

Die richtige Funktion der Gelenke und Muskeln der unteren GliedermaÙe fÙhrt dazu, Schwierigkeiten vorzubeugen. Diese kÙnnen z.B: chronische und entzÙndliche Änderungen der Gelenke, beziehungsweise der Muskelansätze, und bestimmter Bänder vor allem im Hüftgelenk-, Knie- und Knöchelbereich sein. Die richtige Funktion der einzelnen Muskeln wird durch Aktivierung der stabilisierenden Muskeln erzielt. Meistens wird die vordere sowie die hintere Seite des Oberschenkels überlastet, die zur Verkürzung neigen. Um die Muskeldysbalance zu balancieren, muss man sich auch um die Muskeln im Becken- und Hüftgelenkbereich kümmern, die die komplexe Bewegung im vollen Umfang versichern. Wir sorgen für die Gelenkzentrierung. Das heißt, dass der Knöchel, das Knie und die Hüftgelenke in einer Achse sein sollen. Die Übungen müssen funktionell, richtig und relativ einfach sein.