

Info - Bewegungsapparat !!

Viele Beschwerden beim "Bewegungsapparat", wären nicht notwendig, wenn rechtzeitig vorgesorgt werden würde!!

Damit es unseren Mitgliedern besser geht, schlagen wir folgendes vor:

- 1.) **Kostenlose Vorsorgeuntersuchung bezüglich Fußfehlstellungen,**
Die Erfahrung zeigt, gegen Fußfehlstellungen helfen in der Regel individuell gefertigte Einlagen! Prinzipiell ist für jeden Läufer, Walker, Fußballer, Tennisspieler, usw. eine **orthopädische Grunduntersuchung** sehr empfehlenswert! Z.B. bei Fa. Stefan Fries, 07416-52287 bitte tel. Termin ausmachen! Festgestellt wird: pronieren, supinieren, Senk-, Spreitz-Knickfuß und Fußlängen. Spezielle Beratung für Walker und Läufer! (alte "abgelaufene" Lauf bzw. Walkingschuhe bitte mitnehmen).
- 2.) Erstmals in Österreich wird eine biomechanisch, sportwissenschaftlich und orthopädisch fundierte **Laufstil- und Laufschanalyse** angeboten!! (orthopädisches Spital in Wien Speising) **Sehr empfehlenswert!!**
Neu **Ganganalyse** für Nordic-Walker! Unterlagen im Vereinshaus.
Neu Analyse **für Radfahrer!!**
- 3.) **Gesundheitsorientiertes Muskeltraining:**
Muskeln schützen unseren Körper vor Verletzungen und stärken und schützen die **Wirbelsäule**. Für diese ist vor allem das Stärken der Bauch-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur wichtig! Mehr Muskelmasse verlangsamt den Alterungsprozess!
Muskeltraining stärkt die Knochen am Besten. Im Laufe der Jahre nimmt die Knochenmasse ab. Speziell ältere Menschen sind daher stark gefährdet, sich auch bei an sich harmlosen „Ausrutschern“ einen Knochenbruch zuzuziehen.

Was baut die Knochen auf? Gezielte Übungen unter **professioneller** Anleitung.
Dadurch wird u.a. auch das Wachstum von Knochengewebe angeregt!

Empfohlen wird ein Bodycheck (Muskelfunktionstest, Körperanalyse, Koordination).
Sonderpreis für Mitglieder. Sinnvoll ist 4 bis 5 mal im Monat Muskelarbeit zu machen.
Für wellness-aktiv, B-L-Austria gibt es interessante Sonderpreise in den 4 Haiderer Studios – Scheibbs, Wieselburg, Ybbs und Melk. Info darüber beim Obmann.

Alternativ: Krafttraining mit eigenem Körpergewicht z.B. Body Weight Fitness, aber auch andere auf unserer Homepage ersichtlichen, qualitativ hochwertigen Kurse sind zur Muskelkräftigung geeignet (bitte nachlesen)!!

Auch NW, Laufen, Skaten, usw. Infos auch im Vereinshaus.

Mehr als ein Verein, wellness-aktiv, B-L-Austria, ist eine Lebensphilosophie. In dieser Form einmalig in Österreich. Politisch neutral, eine Art Selbsthilfegruppe für mehr Lebensqualität.