

### FAKTOREN DER BEWEGLICHKEIT:

- Muskeln (Muskelhüllen), Bindegewebe, Gelenkapsel, Sehnen, Bänder
- Außentemperatur - Klima - Körpertemperatur - Tageszeit
- Gleitfähigkeit zwischen den einzelnen Muskelanteile (Verklebungen !)
- Trainingszustand und Lebensalter

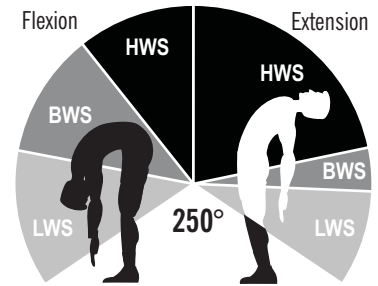
### FAKTOREN DER GELENKIGKEIT:

- Art der Gelenke bzw. der Gelenkspartner ( Gelenkszustand: Unfälle/kranheiten etc.)
- Synovialflüssigkeit im Gelenk
- WIRBELSÄULE: Wirbelsäule bzw. Abstand der Wirbelkörper (Höhe der Bandscheiben)
- HÜFTGELENKE: Winkel zwischen Oberschenkelknochen und Oberschenkelhals
- Trainingszustand und Lebensalter

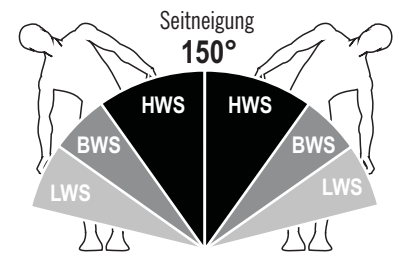
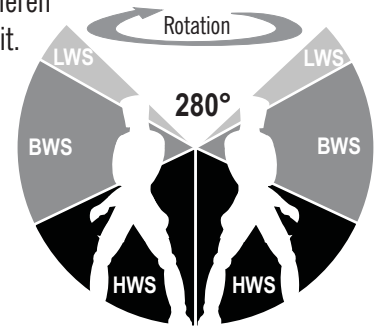
Nur in Gelenken, deren Reichweite durch

#### Muskelhemmung

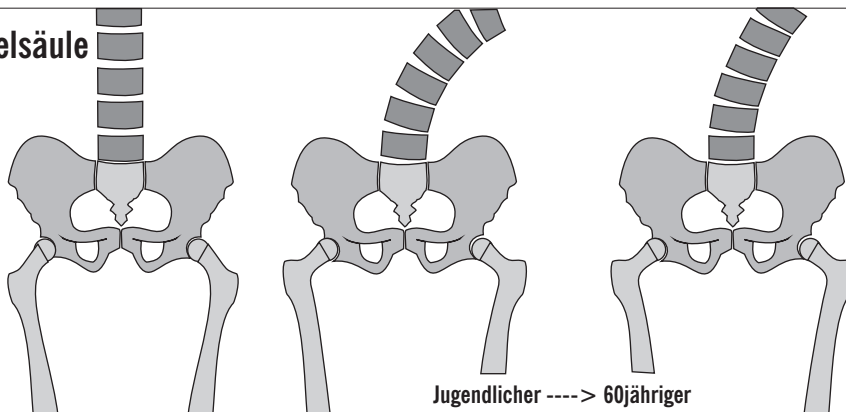
begrenzt wird, können Dehnübungen zu einer Verbesserung der Beweglichkeit führen.



Veränderungen an den Bandscheiben im Altersgang reduzieren auch die Gelenkigkeit. D.h. die Wirbelsäule wird weniger gut biegsam !

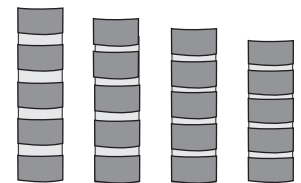


### Wirbelsäule



Jugendlicher ----> 60jähriger

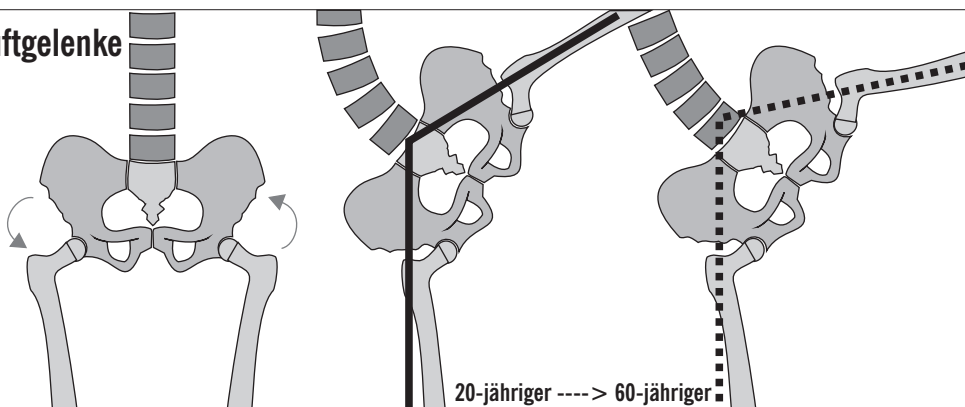
Veränderungen an den Bandscheiben im Altersgang reduzieren auch die Gelenkigkeit. D.h. die Wirbelsäule wird weniger biegsam !



20-jähriger -----> 60-jähriger

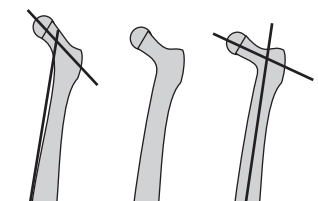
Für Beintechniken heißt das, dass die Techniken nicht mehr so hoch sind und die Oberkörper mehr geneigt werden muss.

### Hüftgelenke



20-jähriger ----> 60-jähriger

Veränderungen an den Knochen bzw. Gelenken: Der Winkel zwischen Oberschenkelhals und OS-Knochen wird kleiner, d.h. die Spreizfähigkeit nimmt im Alter ab.



20-jähriger -----> 60-jähriger