



## Gymnastik

Der Begriff Gymnastik stammt aus dem Griechischen (turnen bzw. üben) und bezeichnet das System der Pflege, der Stärkung und der Übung der menschlichen Körperkräfte. Aus geschichtlicher Perspektive ist die Kneipp-Bewegung relativ eng mit der „Schwedischen Gymnastik“ verbunden. Diese geht auf den schwedischen Schriftsteller und Gymnastiklehrer Per Henrik Ling (1776-1839) zurück und ist in besonderem Maße auf das Training der Rumpfmuskulatur ausgelegt. Die von Ling beschriebenen Übungen sollen Haltung, Kondition und Atmung verbessern. Da sich die Gymnastik auf eine gleichmäßige Ausbildung der Muskulatur bezieht, unterscheidet sie sich in diesem Punkt deutlich von der Athletik, weil diese durch gezielte Übungen auch außerordentliche Leistungen hervorbringen soll. Gymnastik eignet sich hervorragend zur Prävention und Gesundheitsförderung, aber auch zur nachträglichen Behandlung bzw. Genesungsunterstützung (Heilgymnastik). Die bekanntesten Gymnastik-Arten sind Aerobic, Beckenboden-, Kranken-, Funktions-, Wasser- und Wirbelsäulengymnastik. Die Trainingsmethoden der Gymnastik sind so vielfältig wie unterschiedlich. Im Gegensatz zum Turnen benötigt man für gymnastische Leibesübungen weitestgehend keine Hilfsmittel – somit kann man sich überall körperlich betätigen, egal ob im Wohnzimmer, im Büro oder im Garten. Durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining wird das Herzkreislaufsystem gestärkt und das Verdauungssystem angeregt.

**Vorsicht:** Wird Gymnastik richtig betrieben, ist sie die ideale Bewegungsform für Menschen jeden Alters. Allerdings sollten Sie unbedingt darauf achten, niemals die Wirbelsäule ruckartig zu verdrehen oder zu verbiegen!