



NASA-Forschung: Alltagsbewegungen halten Rücken fit

(Mynewsdesk) Expertentipp zum Tag der Rückengesundheit NASA-Forschung: Alltagsbewegungen halten Rücken fit Die Empfehlung von Gesundheits-Experten, sich im Alltag mehr zu bewegen um fit zu bleiben, werden durch die Forschung der ehemaligen NASA-Direktorin Joan Vernikos überzeugend bestätigt ? langes Sitzen soll möglichst oft unterbrochen werden.

Gmund/Tegernsee, 9.März.2015 Im Bereich Bewegungsprävention wurden folgende Thesen bisher breitflächig vertreten:

-man bleibt durch sportliche Tätigkeiten vor oder nach der Arbeit fit, auch wenn man täglich am Arbeitsplatz einen stundenlangen Sitzmarathon absolviert

-der Abbau von Knochensubstanz und Muskelkraft und darauf zurückzuführende Beschwerden wie Rückenprobleme sind mit zunehmendem Alter unausweichlich.

In ihren Forschungen als NASA-Direktorin der Life-Science Division ist es Joan Vernikos gelungen diese Überzeugungen klar zu widerlegen.

Vernikos Arbeit im Headquarter der NASA konfrontierte sie immer wieder mit der Tatsache, dass ein längerer Aufenthalt in der Schwerelosigkeit für die Astronauten mit negativen körperlichen Auswirkungen verbunden war. Die auftretenden Symptome wie den Abbau von Muskelsubstanz und Knochendichte und der verringerten Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems ist dieselbe Symptomatik, die ? wie Frau Vernikos herausfand ? fälschlicherweise dem Alterungsprozess zugeschrieben wird.

Die NASA-Direktorin startete Ihre Studien im November 1998, als der 77 Jahre alte John Glenn noch einmal in der Discovery ins All flog und bei seiner Rückkehr das gesamte NASA Team verblüffte: sein körperlicher Zustand unterschied sich nach 9 Tagen im All überhaupt nicht von dem Zustand der sechs weiteren, wesentlich jüngeren Begleiter. Dies veranlasste Frau Vernikos zur Schlussfolgerung, dass der körperliche Abbau im Alter und damit auch Rückenprobleme nicht unausweichlich sein müssen. Das Ergebnis Ihrer Studien, das Frau Vernikos in ihrem Buch, Sitting kills, moving heals veröffentlichte, war dann eindeutig: Der Organismus baut nicht durch das Älterwerden ab, sondern durch einen inaktiven Lebensstil. Aber das besondere bei diesem Ergebnis ist, dass Fitness im Alter nicht nur durch sportliche Aktivitäten erreicht werden kann, sondern immer wieder praktizierte Alltagsbewegungen mindestens genauso wichtig sind. Denn das beste Fitnesstraining ist: das Körpergewichtes möglichst oft entgegen der Schwerkraft bewegen.

Das Credo von Frau Vernikos ist daher einfach umsetzbar - praktisch jede Bewegung - aufstehen, hinsetzen, sich bücken, Treppensteigen, gehen - ist gut für die gesamte Muskulatur und besonders für die oft verkümmerte, tiefliegende Rückenmuskulatur ? man muss die Bewegungen nur oft genug praktizieren. Und es kommt noch besser: je langsamer die Bewegungen ausgeführt werden, desto besser ist der Effekt. Diese Erkenntnisse setzt das Bewegungspräventionskonzept moving www.moving.de seit über 10 Jahren in einem kompakten Präventionskonzept um, das sich für viele Kinder und Erwachsene seit Jahren als Kurz-Formel für Alltagsfitness und Rückengesundheit bewährt hat. Natürlich ist jede sportliche Betätigung ein Gewinn für die Kondition, aber ohne die täglichen, kleinen Impulse zur Überwindung der Schwerkraft ist eine umfassende körperliche Gesundheit und ein gesunder Rücken nicht zu haben.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [moving GmbH](http://www.moving.de) .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/r4pgel>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wirtschaft/nasa-forschung-alltagsbewegungen-halten-ruecken-fit-38743>

Pressekontakt

-

Jennifer Kotzur
Bernöckerweg 16
83703 Gmund

j.kotzur@moving.de

Firmenkontakt

-

Jennifer Kotzur
Bernöckerweg 16
83703 Gmund

shortpr.com/r4pgel
j.kotzur@moving.de

Das Unternehmen moving GmbH wurde im Jahr 2004 nach der Entwicklung des einfachen und effizienten Kompakt-Bewegungsprogrammes moving durch Frau Ram-Devrient gegründet. Seitdem wird moving als tägliche Bewegungsprävention für alle von 4 bis

104 + von zehntausenden von Anwendern erfolgreich eingesetzt .

Seit 2007 gibt es das bundesweite Netzwerk movingNET zur Qualifizierung von zertifizierten moving-Trainern.. Mit inzwischen mehr als 200 Bewegungsfachkräften wurde movingNET zu einer lebendigen Community mit vielen engagierten Mitspielern für das Ziel einer breitflächigen Präventionsbewegung.Â

Anlage: Bild

