

Sportarten Vorteile / Nachteile

Sportart	Positiv für	Negativ für	Gut für	Schlecht für
Krafttraining 1	Gesamte Muskulatur des Körpers. Stabilisation der Gelenke. Osteoporoseprävention.		Alle Altersgruppen ausser für Kinder. Geeignet für Ältere und für Herz- und Kreislaufpatienten.	Kinder. Vorsicht bei geschädigten Gelenken mit Abnützerscheinungen. Überlastungsgefahr.
Ergometer Hometrainer 2	Herz und Kreislauf, Muskulatur und Gelenke der unteren Extremitäten.		Alle Altersgruppen.	Evtl. ungeeignet für Patienten mit Lendenwirbelsäulen-Problemen. Halswirbelsäulen-Patienten werden durch die aufrechtere Haltung entlastet.
Gehen Walking 3	Herz und Kreislauf, Gelenke der unteren Extremitäten, Lendenwirbelsäule.		Alle Altersgruppen.	
Fussball 23	Herz und Kreislauf, Bewegungskoordination.	Gelenke der unteren Extremitäten, Verletzungsgefahr.	Jüngere Personen mit Grundfitness.	Ältere untrainierte Personen.
Golf 24	Herz und Kreislauf, Bewegungskoordination.	Brust- und Lendenwirbelsäule, Schultern und Ellbogen, Verletzungsgefahr.	Alle Altersgruppen.	Personen mit schwacher Muskulatur, Überlastung durch intensive Schwungbewegungen.
Handball 25	Herz und Kreislauf, Bewegungskoordination.	Sprung-, Knie- und Schultergelenke, Finger, Verletzungsgefahr.	Jüngere Personen mit Grundfitness.	Ältere untrainierte Personen.
Joggen 27	Herz und Kreislauf. Kann zur Erhaltung der Knochenmasse von Schenkelhals und Wirbelsäule beitragen.		Personen mit Grundkondition. Untrainierten ist primär das Walking zu empfehlen.	Ältere untrainierte Personen.
Karate 29	Ganzen Körper, Bewegungskoordination und Reaktionsvermögen.	Extremitätengelenke und Wirbelsäule, Verletzungsgefahr durch Schläge und schnelle Bewegungen.	Trainierte Erwachsene, aber auch Jugendliche und Kinder.	Patienten mit jeglichen Gelenkschäden und untrainierte ältere Personen.
Rad fahren 30	Herz und Kreislauf, Muskulatur und Gelenke der unteren Extremitäten.		Alle Altersgruppen.	Personen mit Gleichgewichtsstörungen. Beschwerden von Hals- und Lendenwirbelsäule und Knien.
Schwimmen 33	Ganzen Körper, Herz und Kreislauf, Koordination.		Alle Altersgruppen.	Brustschwimmen: Patienten mit Halswirbelsäulen-Problemen.
Tennis 36	Herz und Kreislauf, Koordination, Konzentration.	Knie auf Betonboden und Ellbogen. (Überlastung)	Alle Altersgruppen. Ältere mit Softball.	Patienten mit Lendenwirbelsäulen-, Schulter- Ellbogen- und Hüftbeschwerden.

(Quelle: Heft Chiropraktik)