



FÜR SENIOREN GEEIGNETE BEWEGUNGSAKTIVITÄTEN

Im Seniorenalter ist es wichtig, die Mobilität und die Toleranz gegenüber der Belastung aufrechtzuerhalten. Als grundlegende Maßnahme zur Aufrechterhaltung der Tüchtigkeit wird das Qualitätsgehen betrachtet. Nordic Walking, das eigentlich Gehen mit Stöcken darstellt, ist sehr geeignet.

Damit der Körper das Gehen üben kann, ist jedoch ein vorberetetes Bewegungssystem erforderlich. Daher empfehlen wir Stabilisierungsübungen und Übungen der Stabilisierungskraft, insbesondere der unteren Gliedermaßen, sowie Übungen zur Aufrechterhaltung der Stabilität des Körperzentrums, die gerade das Gehen und die Position des Beckens beeinflussen. Wir unterstützen alle Aktivitäten, die diese Muskelstrukturen aktivieren, und ermöglichen dann angemessene Bewegungsaktivität und Bewegungsmuster.

Es ist auch sehr wichtig, bei einer bestimmten Belastung zu trainieren. Wir meinen die Intensität von etwa 50% der Differenz zwischen der Ruhefrequenz und der maximalen Pulsfrequenz (wir sprechen von etwa 50% der sogenannten Pulsreserve).

Alle Aktivitäten, bei denen der Organismus nicht überlastet wird und dazu dienen, die Tüchtigkeit zu unterstützen und sie auf einem durchschnittlichen Niveau zu halten, sind geeignet. Am besten eignet sind das Gehen, das Stöcke benutzt, Übungen im Wasser und Wandern. Wandern in der Bergwelt erfordert einen vorbereiteten Organismus - Tüchtigkeit und eine Stabilisierungskraft der unteren Gliedermaßen..

Die Sportarten, die wir für angemessen für dieses Alter halten, sind solche, bei denen die Person die Technik dieser Sportarten beherrscht, das Bewegungssystem nicht überlastet und keine schnellen Bewegungsänderungen erfordert werden, weil da mögliche traumatische Veränderungen der Muskulatur auftreten können.