

Warum ist Gymnastik gerade auch für Senioren wichtig?

Im Alter kann es vermehrt Probleme mit dem Bewegungssystem geben:

Wenn man keinen Sport treibt, nehmen die Muskeln zunehmend ab.

- bis 60 Jahre: die Muskelmasse nimmt etwa 20% ab
- bis 75 Jahre: die Muskelmasse nimmt etwa 30% ab

Diese Entwicklung kann einen zunehmenden Verlust der Selbständigkeit zur Folge haben.

Schwieriger werden z.B.:

- Laufen und Treppen steigen, Straße rasch überqueren
- Busfahren (ein- und aussteigen) und einkaufen
- An- und auskleiden
- Körperpflege, in die Badewanne steigen, Rücken waschen...

Wenn es wegen zunehmender Bewegungsunfähigkeit durch den Verlust der Muskelmasse zu einem Sturz kommt, wiegen die Folgeerkrankungen wesentlich schwerer.

Dagegen können Sie etwas tun!

Erwiesen ist, dass man bis ins hohe Alter über 90 Jahre hinein durch leichtes Training z.B. auch im Sitzen sogar Muskeln aufbauen kann.

Dadurch kann man die Balance im Alltag besser halten, vermindert die Sturzgefahr und bleibt insgesamt viel beweglicher. Und sollten Sie doch einmal stürzen, können Sie sich leichter wieder hochziehen.

Mal davon abgesehen, dass körperliche Gymnastik auch den Geist fit hält...