

Es ist nie zu spät

Mit einem altersgerechten Krafttraining können Seniorinnen und Senioren die Gefahr von Stürzen mindern. Und wenn es doch passiert, sind die Folgen für einen trainierten Körper häufig weniger schwer. Das Move It Fitness Gstaad bietet genau so ein Trainingsprogramm an.

Heute ist ein guter Tag, um mit dem Training zu starten. Steven Low hat damit schon vor einer ganzen Weile begonnen. Der seit letzten Mittwoch 89-Jährige bemerkte im letzten Jahr zunehmende Unsicherheiten beim Laufen. Motiviert durch seinen Sohn Michael, selber regelmässig in Bewegung, und begleitet von Amélie und Roland Pfäßli, beide ausgebildete Instrukturen im Bereich Krafttraining und Sturzprävention im Alter, kommt Steven Low dreimal pro Woche ins Move It. «Ich fühle mich viel besser», versichert Low, der seit 56 Jahren in Gstaad daheim ist, während er die Hanteln seitwärts in die Höhe stemmt. «Mein Körper ist scheinbar ein anderer geworden, verglichen mit meinem Zustand im letzten Jahr.» Ausgestattet mit einer Apple Watch kann er mit Hilfe der Instrukturen seine Vitalfunktionen wie Puls und Sauerstoffsättigung während des Trainings kontrollieren.

Bei den gezielten Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen für Seniorinnen und Senioren geht es weniger darum, den Körper in Form zu bringen oder ästhetischen Ansprüchen zu entsprechen. Jeder Dritte der Seniorinnen und Senioren, die in der Schweiz 17 Prozent der Bevölkerung ausmachen, stürzt mindestens einmal im Jahr. Verletzungen am Bewegungsapparat schränken die Betroffenen in ihrer Selbstständigkeit bisweilen stark ein. Unter Umständen setzt das die Spirale des sozialen Rückzugs in Bewegung. Aus Angst zu stürzen, wird der Gang nach draussen möglichst vermieden.

Ein spezifisches Kraft- und Gleichgewichtstraining kann die Sturzhäufigkeit bei den Seniorinnen und Senioren halbieren. Ganz ausschliessen lassen sich Stürze trotz

Trainingstätigkeit nicht. «Aber ein Körper, der von einer trainierten Muskulatur gestützt wird, kann bei einem Sturz besser reagieren. Abrollen und Abstützen ohne schwerwiegende Verletzungen sind weitaus wahrscheinlicher als bei einem untrainierten und abgeschwächten Körper.» Hinzu kommen die koordinativen Fähigkeiten, die mit dem Alter abnehmen. Diese sind jedoch zu jedem Zeitpunkt trainierbar. Geschulte Gleichgewichtsfähigkeit und geförderes Orientierungsvermögen bieten dem Körper in Bewegung enorme Unterstützung.

«Die Angst vor dem Stürzen nimmt zu, je älter man wird», darüber sind sich Fachleute wie auch Seniorinnen und Senioren einig. «Nutzen Sie die Zeit», betonen die beiden Herren Low und Pfäßli. Im Move It können sich interessierte Seniorinnen und Senioren im Einzeltraining Geräte und Übungen genau erklären lassen. Sie bewegen sich exakt dosiert und von den Instrukturen kontrolliert. Ein erstes Probetraining ist dabei immer kostenlos.

Steven Low, nicht ganz ohne Stolz der älteste Kunde im Move It, jedenfalls absolviert sein rund einstündiges Trainingsprogramm für Rumpf, Schulter- und Oberschenkelmuskulatur regelmässig, aber immer der Tagesform angepasst. Als eine Art Vater-Sohn-Projekt nutzen die beiden Herren Low ihre freie Zeit sinnvoll und vor allem gemeinsam. Und wem das Training in der Familie nicht behagt, der kann auch alleine ins Training starten.

Auf eine weitere Option machen Amélie und Roland Pfäßli aufmerksam: «Vielleicht haben Kolleginnen und Kollegen auch Interesse an diesem Stabilitätstraining. Und zu zweit oder zu dritt macht es dem einen oder anderen einfach mehr Spass.» Denn das Bewegen in Gesellschaft erfüllt die oft zitierte soziale Komponente. Fragen Sie bei uns nach einem individuell auf Sie abgestimmten Training, um sich auch im Alter auf Ihren Körper verlassen zu können – ob einzeln oder mit dem Kollegen oder der Kollegin oder als Familienprojekt.



Amélie und Roland Pfäßli begleiten Steven Low im Training und kontrollieren seine Bewegungen (oben links und rechts). Mittels der Apple Watch können die Vitalfunktionen kontrolliert werden (unten rechts). Steven Lows Disziplin wurde anlässlich seines 89. Geburtstags mit einem Team-Shirt belohnt (unten links).

Fotos: zVg



MOVE IT FITNESS GSTAAD GMBH
M 079 356 14 77
T 033 748 80 90
move-it@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch