

DomiGym: Wann, wie viel und weshalb?

Weder zum Trainieren noch zum Auf- oder Wiederaufnehmen einer körperlichen Tätigkeit gibt es eine Altersgrenze. Mit jedem Schritt, jeder Bewegung, jeder Anstrengung tut man etwas für die eigene Gesundheit. Die Leiterperson muss einzig und allein die Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren berücksichtigen und respektieren.



Auch ältere Semester, die aus unterschiedlichsten Gründen, wie Krankheiten, Funktionsstörungen oder Vitalitätsverlust, mit Bewegungseinschränkungen leben müssen, können sich regelmässig körperlich betätigen. Für diese Altersgruppe wird eine körperliche Betätigung mittlerer Intensität von mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche empfohlen. Ist die Intensität hoch, kann man die Dauer halbieren.

Muskelmasse und -kraft schwinden mit zunehmendem Alter. Zielgerichtetes und regelmässiges Muskeltraining erlaubt, diesen Prozess zu verlangsamen und Diabetes, Osteoporose, Depression und andere Erkrankungen vorzubeugen oder zu bekämpfen. Genau diese Ziele verfolgen die zu Hause von einer Pro-Senectute-Leiterperson erteilten Bewegungslektionen. Sie erhalten oder verbessern gar das körperliche und seelische Wohlbefinden älterer Menschen.

DomiGym fördert nicht nur Kraft, sondern auch Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Alle diese Faktoren sind abwechslungsweise und regelmässig zu trainieren. Die Vorteile für den Alltag, die man sich damit holt, sind beträchtlich. Die Seniorinnen und Senioren erhalten ihre Autonomie, ihre Mobilität und ihre Kontakte.

Hier ein Überblick über die Vorteile regelmässiger körperlicher Betätigung:

- Grösseres Wohlbefinden und mehr Selbstvertrauen.
- Mehr Kraft und ein besseres Gleichgewicht beim Treppensteigen, Einkaufen, vom Stuhl Aufstehen und vielen weiteren Verrichtungen im Alltag.
- Bessere Reaktionsfähigkeit, z.B. um einen Fehltritt auszugleichen und so einen Sturz zu vermeiden.
- Sichereres und schnelleres Auftreten beim Überqueren eines Fussgängerstreifens, beim Begehen eines steinigen oder glitschigen Wegs usw.
- Höhere Ausdauer und tieferes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Übergewicht, Diabetes, Krebs, Depressionen, Rückenschmerzen usw.

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO