

Gesund und fit im Alter Muskulatur-Skelett-Immunsystem, Spezial: Rücken & Gelenke

Resultate

Präventiv

Die Übungen alleine führen zu einer grundsätzlichen Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Stützapparates und somit zur Entlastung der Bandscheiben und der Gelenke.

Präventiv ist dies der erste Schritt, um erst gar keine Probleme in diesen Bereichen zu bekommen.

Hier ist in der Regel **korrekt erlerntes Nordic-Walking** der erste Einstieg;

Die gesamte Wirbelsäule wird gestreckt, seitlich gedehnt und die Bandscheiben entlastet; weitere Verbesserungen werden durch gezielte Übungen erreicht.

Ausgleich für einseitige sportliche Belastungen im Alter

Auch können diese Übungen als Ausgleichsübungen für einseitige sportliche Belastungen, z. B. in den Bereichen **Tennis oder Golf**, dienen, besonders dann, wenn Menschen im fortgeschrittenen Alter mit diesen oder ähnlichen Sportarten beginnen.

Individuell ist die Stützmuskulatur nur noch in Spuren vorhanden oder bereits geschädigt, was langfristig zu dauerhaften Aufenthalten in Reha-Einrichtungen führt.

Nach den Berufs- und Extremsport-Geschädigten, ist die Gruppe der älteren Golf- oder Tennisspieler/-innen die zweithäufigste in den Reha-Einrichtungen, Tendenz: ansteigend.

Bei bereits vorliegenden Problemen / Individual-Training

Bei bereits vorliegenden Problemen in den genannten Bereichen führen alleine die Übungen, -jetzt natürlich individuell angepasst-, zur Schmerzlinderung, zu einer besseren Körperhaltung und Beweglichkeit.

Die Übungen werden regelmäßig weiter optimiert und ergänzt.

Es werden jedoch nur solche Übungen mit integriert, die ich getestet habe und für zielführend erachte.

Das Gesamtpaket = Verbesserung der gesamten Gesundheit

Zu den vorgenannten Resultaten im Muskulären Bereich / Skelett und Gelenke, kommen hinzu:

- Gewichtsoptimierung (Ziel: BMI von etwa 20 – 23), in der Regel Gewichtsreduzierung.
- Haut- und Gewerbebestraffung,
- Verbesserung der Körper-Ästhetik insgesamt
- Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Aktivierung des Immunsystem
- Reduzierung der Entzündungsherde und -werte
- Reduzierung der Rheumawerte
- Optimierung der Verdauung, des Lymphsystems und der Fettverbrennung
- Verbesserte Tiefschlaf-Phase / bessere Regeneration im Schlaf
- Reduzierung des Energieverbrauchs / Umweltschutz

Meine Referenzen:

Viele Jahre Erfahrungen als Aktiver in den einleitend erläuterten Sportarten,
Gleiches als Trainer/Übungsleiter/Ausbilder, freiberuflich, bis 2009

Dienstsportanbieter Polizei Hessen, bis zum Ruhestand, zum 30.11.2021

Referenz von Body-Culture / Killer-Sports, Südhessen, vom 30.11.2009

Trainerlizenzen vom Hessischen Sportbund, in Kooperation mit der Polizei Hessen:

- ⇒ „Übungsleiter Breitensport, Erwachsene/Ältere, 2007“
- ⇒ „Übungsleiter Gesundheitsförderung/Primärprävention, 2008“
- ⇒ Siehe auch: Sportlicher Lebenslauf...

Eigene Erfahrungen / Eigener Wiederaufbau des Körpers,
Aktivierung des Immunsystems, Darmreinigung, Gewichts- und Leistungsoptimierung
mit MRT-Bildern zu belegen und anhand meiner Person zu sehen.

⇒ Sie dürfen gerne mit mir Joggen gehen, wenn sie mögen...

**Ich möchte diese positiven Erfahrungen an andere Menschen, in ähnlicher
Situation oder zu Verhinderung dieser, weitergeben!**

Klaus.