

Mit proxomed® aktiv und gesund in den 3. Lebensabschnitt

Gesundheit und Mobilität sind das höchste Gut im Leben. Alt zu werden ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Entwicklungsprozess, der zum Leben gehört. Der biologische Alterungsprozess hat zwar die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit zur Folge, was aber nicht unbedingt zu einer eingeschränkten Lebensqualität führen muss. Ausmass und Geschwindigkeit werden durch die genetische Veranlagung und den persönlichen Lebensstil beeinflusst.



Gesund zu sein und auch zu bleiben sowie möglichst lange selbstständig im Leben zu stehen, das sind die Zukunftswünsche, die jeder Mensch für das Alter hat. Der normale Alterungsprozess gehört zum Leben eines Menschen. Das Verständnis für die normalen Veränderungen des Körpers und die Kenntnis über die zunehmenden Gesundheitsrisiken im Alter können aber bei einer aktiven und gesunden Lebensgestaltung im Alter helfen. Für den Erhalt der Eigenständigkeit und Unabhängigkeit sollten vor allem die folgenden motorischen Grundeigenschaften trainiert werden: Muskelkraft, Gleichgewichtsfähigkeit, Gehfähigkeit, Ausdauer.

Gesundheit ist keine Frage des Alters

Mit zunehmendem Alter verliert der Mensch vor allem Muskelmasse. Dieser schleichende Verlust beginnt schon ab 30 Jahren. Um diesen Prozess möglichst zu verlangsamen, ist ein gezieltes Training, das den Kunden nicht überlastet, unverzichtbar. Wichtig dabei ist ein regelmässig durchgeführtes, moderates Training, möglichst schon in jungen Jahren. Aber Sport und Bewegung sind in jedem Alter sinnvoll und möglich: Für jedes Lebensalter gibt es die richtige Sportart, auch für das hohe Alter!

Gesundheitsrisiken durch Sturzgefahr

Etwa 30% aller 65-Jährigen und Älteren stürzen mindestens einmal im Jahr, etwa jeder zehnte Sturz führt zu behandlungsbedürftigen Verletzungen. Über 80% aller Unfälle mit folgenschweren Verletzungen im Alter sind Stürze, 5% aller Krankenhausaufenthalte sind sturzbedingt.

Wegen der altersbedingten Abnahme der Muskelmasse ist körperliches Training (insbesondere das Kraft- und Ausdauertraining) von zentraler Bedeutung für die Sturzprophylaxe. Ergänzend dazu kommen Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Koordination und Gangbild.

Lebensqualität im Alter – jeder kann etwas für sich tun!

Jeder Mensch trägt die Verantwortung für seine Gesundheit. Prävention und Gesundheitsförderung sind die Basis dafür, dass jeder Mensch gesund altern kann. Um den 3. Lebensabschnitt so mobil und unabhängig wie möglich geniessen zu können, muss ein intelligentes Trainingskonzept zur Vermeidung von Bewegungseinschränkungen beitragen. Das proxomed golden age Konzept erfüllt diese Anforderungen

auf optimale Weise: Hier sind alle Aktivitäten und das Trainingsprogramm individuell auf die Patientenbedürfnisse ausgerichtet.

Wie schnell und intensiv die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt, kann durch Aktivität und körperliches Training beeinflusst werden. Eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist auch bei Hochaltrigen durch gezieltes Training möglich.

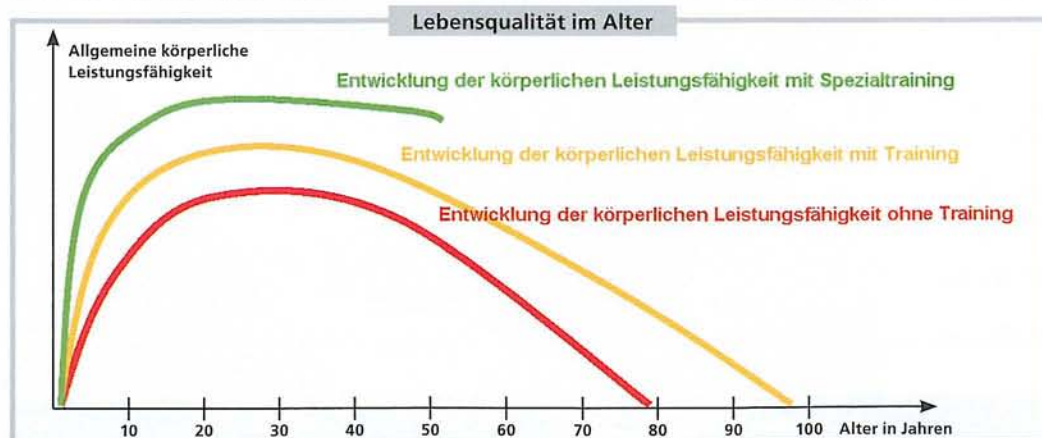
Gesund altern mit proxomed golden age

Angesichts der Tatsache, dass die Menschen immer älter werden und immer weniger Jüngere nachkommen, ist das Altern in Gesundheit ein permanent präsent Thema. Aber wie erreicht man ein hohes Alter und bleibt dennoch im Alltag selbstständig und fit?

Basis des proxomed golden age Konzepts ist eine Senioren gerechte Einrichtung mit Trainingsflächen, Trainingsbetreuung und die Möglichkeit eines sozialen Treffpunkts.

Nach der Berechnung des biologischen Alters, des Sturzrisikos und einer individuellen Evaluation erhält der Trainierende seinen persönlichen Trainingsplan, der auf einer Chipkarte gespeichert wird. Am Trainingsgerät wird die Chipkarte einfach eingeschoben und das Training dadurch am Gerät sicher gesteuert.

Der individuell nach Patientenbedürfnissen ausgerichtete Trainingsplan setzt die Bausteine Muskelkräftigung, Ausdauertraining sowie Balance- und Koordinationstraining gezielt in die Praxis um.



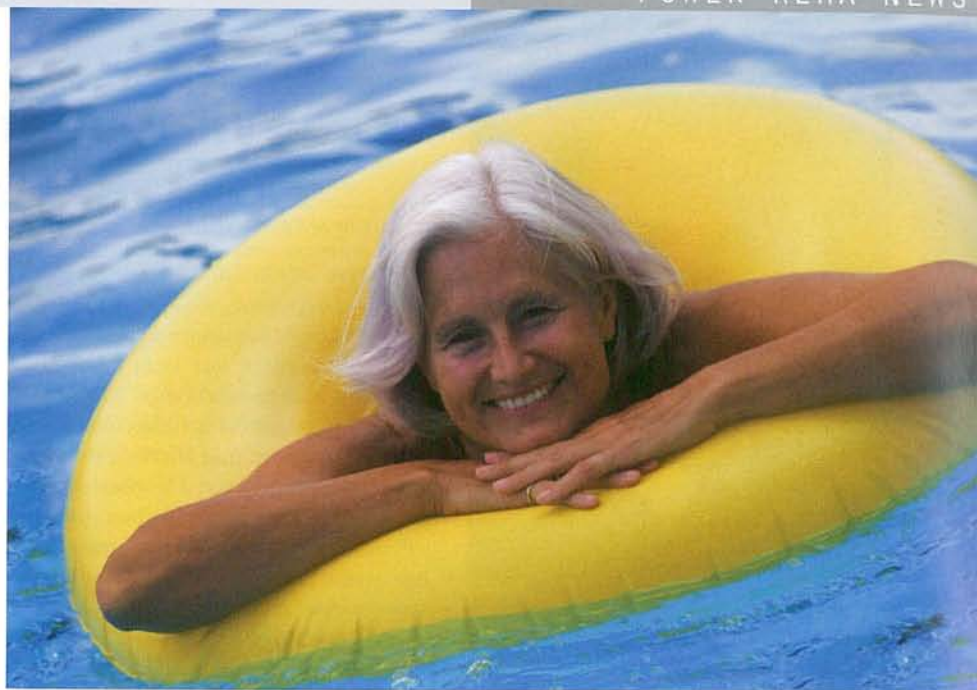
Das biologische Alter – wie schnell tickt die Lebensuhr?

Beim Alter eines Menschen unterscheidet man zwischen dem kalendarischen und dem biologischen Alter. Das kalendarische Alter wird anhand des Geburtsdatums errechnet.

Das biologische Alter spiegelt den Zustand des Körpers und Organismus wider und entspricht in der Regel einem bestimmten kalendarischen Alter, wenn diese miteinander verglichen werden.

Das Sturzrisiko – wie wichtig ist ein Training?

Stürze gehören zu den häufigsten Ursachen für den Verlust der Unabhängigkeit und Selbstständigkeit im Alter. Das Testergebnis im proxomed golden age Konzept zeigt mögliche Sturzrisiken im Vorfeld auf. Darauf abgestimmt wird für den Trainierenden ein gezieltes Sturzprophylaxe-Programm erstellt.



Vom Test zum Training

Die Dokumentation des gesamten Trainingsprozesses in der jeweiligen Einrichtung entspricht den hohen Anforderungen eines Qualitätsmanagementsystems. Das Speichern und Auslesen der Trainingsergebnisse informiert jederzeit lückenlos über den Trainingsprozess und Trainingsfortschritte des Trainierenden.

Ausdauer- und -training beinhalten:

- IPN Laufbandtest (Kurzversion 4 bis 6 Min.)
- Submaximales Testverfahren mit integrierter Sicherheitssystematik
- Berechnung einer gesunden Trainingsintensität im Bereich Fettstoffwechsel
- Chipkartengesteuerte Durchführung eines kontrollierten, kalorien-gesteuerten Trainings (KardioWell Zone)

Test und Training der Muskelkraft beinhalten:

- Submaximale Testung an den Kraftgeräten
- Berechnung der individuellen Trainingsintensität
- Chipkartengesteuerte Durchführung eines kontrollierten, kalorien-gesteuerten Trainings (PowerWell Zone)

Prävention & Gesundheitsförderung, wirksam auch im höheren Lebensalter

Die Ergebnisse der „Altersforschung“ belegen eindeutig, dass Prävention zu einer Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität führen kann; sie ist in jedem Alter wirksam. Auch der ältere Mensch kann dazu beitragen, dass sein Risiko zu erkranken vermindert wird und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter möglich ist.

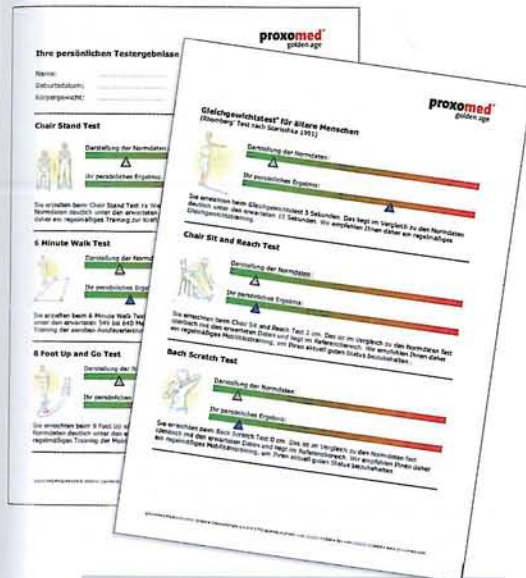
In einer Studie konnte nach 8 Wochen intensiven Trainings bei den Teilnehmern im Alter zwischen 71 und 101 Jahren eine Zunahme der Muskelkraft (z. B. in den Oberarmen und Beinen) um bis zu 50 % festgestellt werden.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Partner im proxomed golden age Konzept

Starten Sie mit uns zur erfolgreichen proxomed golden age Einrichtung. Sie sehen Prävention und Gesundheitsförderung als lebenslange Aufgabe mit dem Willen, dies aktiv umzusetzen? Sprechen Sie mit uns, wir unterstützen Sie kompetent mit unserer Hardware und intelligenten Trainingskonzepten!

Info: www.proxomed.com



Bsp. für Testergebnisse des proxomed golden age Konzepts

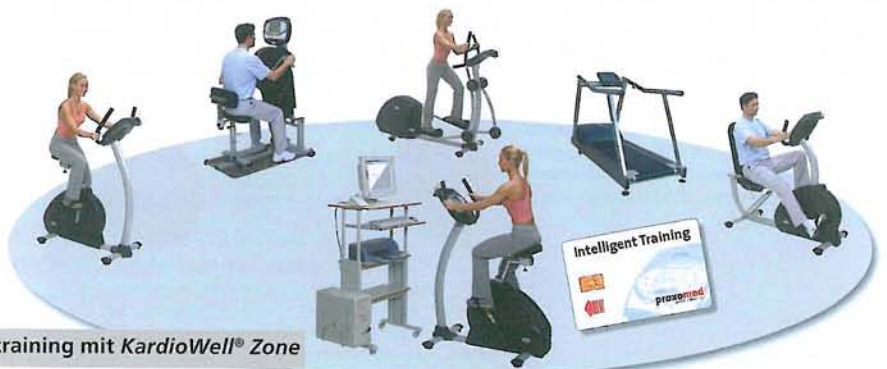
Sich regen, bringt Segen Regelmäßige körperliche Aktivität

Regelmäßige körperliche Bewegung fördert und erhält die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und wirkt sich auf alle Organsysteme und auf das Wohlbefinden positiv aus.

Nicht nur die körperliche, auch die seelisch-geistige Gesundheit wird gefördert. Ausreichende Bewegung hilft, Stress, Angst und Ärger zu mildern. In Sportgruppen kann zudem die soziale Gemeinschaft gepflegt werden.

Aktive Menschen brauchen im hohen Lebensalter seltener Hilfe und Pflege.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit



Gesundes, chipkartengesteuertes Ausdauertraining mit KardioWell® Zone