Mit 96 Jahren die Liebe für den SensoPro entdeckt

Helene W. ist 96 Jahre alt und lebt noch immer alleine. Letzten Herbst brach sie sich bei einem Sturz den Humerus-Knochen und seitdem ist sie unsicher und ängstlich beim Gehen. Ihre Tochter brachte Helene in das VIVO Trainingscenter, wo sie jetzt regelmässig zweimal wöchentlich trainiert. Natürlich ist der SensoPro ein fixer Bestandteil des Trainings und Helene beginnt ihn zu lieben. Waren es zuerst nur fünf Minuten Training, so meistert sie jetzt die zehnminütigen Programme mit Bravour.

Aber was macht den SensoPro so einzigartig, dass auch über 90-Jährige die Liebe zu diesen Training finden?

Der SensoPro ist ein Gerät für Koordination, Sensomotorik, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer, also ein multifunktionales Gerät. Jedes Training ist dank der Videoanleitung geführt und die Übungsauswahl ist gross, individuell von der Intensität und Komplexität. Durch regelmässiges Training auf dem SensoPro entdeckt man wieder Fähigkeiten, die man schon längst verloren glaubte und somit können auch über 90-Jährige Koordination und Gleichgewicht verbessern, Sturzrisiko senken und ihre Mobilität und Lebensqualität verbessern.

Der SensoPro ist auch ein Gerät an dem Multitasking gefragt ist. Für moderne Hirnforscher ist Multitasking keine Plage der Neuzeit. Im Gegenteil unser menschliches Gehirn fühlt sich davon angezogen, da es ständig nach neuen Impulsen sucht. Das Gehirn ist immer aktiv, auch wenn wir nicht bewusst nachdenken, um verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Daher ist es optimal, wenn wir unseren Körper und Geist gleichzeitig mit verschiedenen Dingen beschäftigen.

Mit dem SensoPro ist dies möglich, denn hier gibt es Übungen für Ober- und Unterkörper, die verschieden sind. Doch der Unterschied ist nicht nur, dass die einen Übungen mit den Armen und die anderen mit den Beinen ausgeführt werden, nein, es gibt auch verschiedene Rhythmen und Tempi und dazu ist alles noch auf einem instabilen Untergrund. Ausserdem muss man auch noch der Videoanleitung folgen – also umsetzen, was vorgezeigt wird. Und es gilt in der Forschung als erwiesen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit den Anforderungen anpasst. Ist das nicht genial? Der SensoPro fordert auch die geistige Leistungsfähigkeit und irgendwann ist dann das, was vorher noch kompliziert war, völlig normal. Na dann ist der Zeitpunkt für den nächsten Level gekommen und das Spiel beginnt von vorne.

Und das Gehirn ist auch im Alter noch wandlungsfähig. Auch das ist mittlerweile von der Forschung bestätigt. Glaubte man doch früher, dass die Gehirnentwicklung mit dem Ende der Pubertät abgeschlossen wäre, zeigen die neuesten Untersuchungen, dass das Gehirn immer im Wandel begriffen ist und sich auch noch im hohen Alter verändern kann. Das bedeutet, man kann auch mit über 90 Jahren noch lernen, da sich im Hirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen ausbilden. Mit dem SensoPro erlebt man neue Erfahrungen und genau das ist, was unser Gehirn benötigt, um neue Nervenverbindungen entstehen zu lassen. Es funktioniert und daher ist es wichtig, auch mit zunehmenden Alter dem Gehirn reichlich Nahrung zukommen zu lassen und so das Wachstum zu fördern.

Doch auch die Sturzprävention ist ein wichtiger Punkt, der mit dem SensoPro behandelt wird. Sind doch Stürze weltweit ein Public-Health-Thema und wie man auch an Helene sieht, nach einem Sturz ist zumeist das Selbstvertrauen beeinträchtigt und somit beginnt der Weg zur Einschränkung der Mobilität und als Folge die Vereinsamung.

In der Schweiz sind über 50 Prozent der 600 000 Unfälle in Haus und Freizeit Sturzunfälle (lt. Bfu).

Nebst Leid für die Betroffenen und Angehörigen entstehen dadurch Kosten in Höhe von ca. drei Milliarden Franken und ca. 1200 Menschen sterben danach. Man sagt nicht umsonst: ***„Ein Oberschenkelhalsbruch im Alter ist nahezu ein Todesurteil!“***

Bei den Sturzrisikofaktoren unterscheiden wir zwischen intrinsischen und extrinsischen. Zu den intrinsischen Sturzfaktoren zählen unter anderem und vor allem die Muskelschwäche sowie die Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen, aber auch Multimedikation, Seh- und Hörstörungen, psychische und kognitive Störungen sind Faktoren, die man nicht ausser Acht lassen darf. Die Umgebungsgefahren, schlechtes Schuhwerk, schlechte Sehhilfen und schlecht angepasste Gehilfen zählen zu den extrinsischen Faktoren.

Doch auch hier setzt der SensoPro an und legt so den Fokus auf die intrinsischen Risikofaktoren, wodurch durch den instabilen Untergrund auch ein extrinsischer Faktor eingebaut ist. Der SensoPro bietet somit ein körperliches Training, das eine sturzpräventive Komponente enthält. Der Inhalt des Trainings beinhaltet sowohl Gleichgewicht als auch Kraft und Ausdauer.

Bei der statischen Gleichgewichtsregulation ist die Unterstützungsfläche (Füsse) oder der Untergrund ortsgebunden – also z.B. das ruhige Stehen am SensoPro. Unter dynamischen Bedingungen bewegen sich sowohl die Unterstützungsfläche (Füsse) als auch der Körperschwerpunkt – also z.B. das Bouncing am SensoPro.

Wird mit Hilfe von gezieltem Training nicht Gegensteuer gegeben, so verschlechtern sich beide Formen des Gleichgewichts mit dem Alter aufgrund degenerativer Prozesse im somatosensorischen und neuromuskulären System. Diese Verschlechterungen äussern sich in posturalen Schwankungen und Gangunregelmässigkeiten. Dies wiederum führt zu einem erhöhten Sturzrisiko.

Mit dem SensoPro, der bereits mit dem Wortteil Senso auf die Sensomotorik hinweist, hat man ein Trainingsgerät, das sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit fördert und zwar in jedem Alter. Mit der angebotenen und systematischen Übungsvielfalt bietet der SensoPro auch das Prinzip der Variation.

Das Prinzip der Variation ist deshalb von Bedeutung, da bei wiederholter Anwendung gleicher Trainingsreize diese zur Gewohnheit werden.

Dadurch trainiert man mit der Zeit unterschwellig und hat keinen trainingswirksamen Effekt mehr.

Somit hat Helene die optimale Liebe für sich entdeckt, doch nicht nur sie und ich möchten noch viele der älteren Personen ermutigen, auf demSensoPro zu trainieren!

Text: Sylvia Gattiker

Info: www.fitgesund-vivo.ch