

Bewegen - Bewegen - Bewegen!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1995-1996)**

Heft 4

PDF erstellt am: **10.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-843585>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bewegen – Bewegen – Bewegen !



Alte Menschen sitzen oft in typischer Haltung unbeweglich im Sessel:

- Das Kinn sinkt auf die Brust.
- Der Rücken wölbt sich nach hinten.
- Die Oberarme mit angewinkelten Ellenbogen liegen dicht am Körper.
- Die Hände ruhen im Schoß.

Diese Haltung muss negative Folgen haben für den Bewegungsapparat und die inneren Organe:

- Die dicht am Körper hängenden Arme beeinträchtigen die Bewegungen der Schultergelenke und führen durch den Bewegungsmangel zur Minderdurchblutung von Arm, Hand und Fingern.
- Knie- und Hüftgelenke in gebeugter Stellung lassen Gelenkkapseln schrumpfen und steif werden.
- Die gesamte Muskulatur wird durch Bewegungsmangel geschwächt und schlecht durchblutet.
- Die Wirbelsäule verbiegt sich zum fixierten Rundrücken.
- Die gebeugte Haltung beengt die Organe des Brust- und Bauchraumes und führt zu deren Leistungsminderung.

Das Bild eines alten Menschen, wie es heute nicht mehr typisch sein sollte! Bewegung und geistige Anteilnahme am Umgebungsgeschehen sind die Zauberworte!

Aktives Mitmachen in der Gruppe ist der Weg!

- **Bei erheblicher Behinderung:**
Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen.
- **Sind Sie noch selbständig:**
Gymnastik im Sitzen oder gestützt auf die Lehne hinter dem Stuhl.
- **Sind Sie sogar noch fit:**
Walking, Jogging, Velofahren, Krafttraining, Schwimmen, Gymnastik, Langlauf, sanfte Aerobic etc.

Beginnen Sie noch heute – oder sorgen Sie für Abwechslung bei Ihren Aktivitäten ...

... Beachten Sie den Sportteil im «Aktzent» ... oder kommen Sie zu Gsünder Basel – Unter fachgerechter Leitung und mit viel Spass bieten wir Ihnen diverse Kurse wie Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Jogging und Kochkurse für gesunde Ernährung.



MIT GARANTIE DAS BESTE.

Ihr Fachgeschäft für Teppiche, Bodenbeläge aus Kunststoff, Holz, Linol und Tapeten.



Hepp AG

Feldbergstrasse 80
4057 Basel
Tel. 061 691 05 00
Fax 061 691 05 08