



Koordination und Motorik von Senioren verbessern

Drei gezielte Bassalo-Übungen für drastische Verbesserungen

Im Alter können verschiedene Probleme mit der Koordination und Motorik auftreten, welche zu Beeinträchtigungen im täglichen Leben führen kann.

Und wir alle wollen uns doch auch im Alter wohl fühlen und unsere Zeit in der verdienten Pension genießen. Vergessen wir nicht: Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. In meinem Fitnessstudio, wo viele ältere Menschen trainieren, höre ich oft sagen: "dieses Fitnessstudio ist meine Altersvorsorge"! Sehr passend, wie ich finde.

In diesem Artikel stelle ich Ihnen einige Tipps vor, wie Sie Ihre Koordination und Motorik unterstützen können, um das Risiko vor Stürzen zu reduzieren und sich allgemein besser und fitter zu fühlen.

Ebenso stelle ich Ihnen das Trainingsgerät "Bassalo" vor und wie Sie mit 3 einfachen, aber gezielten Übungen Ihre Fähigkeiten drastisch verbessern werden.

Probleme im Alter: Beeinträchtigungen der Koordination und Motorik

Im Alter können verschiedene Probleme mit der Koordination und Motorik auftreten. Hier sind einige der häufigsten Probleme:

- Verlust der Muskelkraft und Flexibilität: Im Alter verliert der Körper an Muskelkraft und Flexibilität, was die Koordination und Motorik beeinträchtigen kann.
- Gleichgewichtsstörungen: Ältere Menschen können Probleme mit dem Gleichgewicht haben, was zu Stürzen führen kann. Dies kann durch Verlust der Muskelkraft, Erkrankungen des Innenohrs oder Nebenwirkungen von Medikamenten verursacht werden.
- Parkinson-Krankheit: Parkinson ist eine Erkrankung des Nervensystems, die zu Zittern, Steifheit und Bewegungsproblemen führt.
- Arthritis: Arthritis kann zu Schmerzen und Steifheit in den Gelenken führen, was die Beweglichkeit und somit die Koordination beeinträchtigt.

- Schlaganfall: Ein Schlaganfall kann die Koordination und Motorik beeinträchtigen, insbesondere, wenn er die Bewegungssteuerung in bestimmten Teilen des Gehirns betrifft.
- Demenz: Demenz kann die Koordination und Motorik beeinträchtigen, insbesondere wenn sie fortschreitet und die Fähigkeit zur Bewegungskoordination beeinträchtigt.
- Augenprobleme: Sehprobleme können die Fähigkeit beeinträchtigen, Objekte richtig wahrzunehmen und auf sie zu reagieren, was die Koordination und Motorik beeinträchtigen kann.

Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, um Ihre Koordination und Motorik im Alter zu verbessern. Einige davon werde ich Ihnen gleich vorstellen. Doch abgesehen davon, ist es auch immer wichtig auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten und die Medikamente, die Sie einnehmen, gründlich auf deren Nebenwirkungen zu prüfen.

Tipps zur Verbesserung von Koordination und Motorik im Alter

Es gibt nun mehrere Möglichkeiten für Sie, Ihre Koordination und Motorik zu verbessern und zu trainieren. Hier finden Sie einige Tipps:

- Regelmäßige Bewegung: das kann helfen, die Muskelkraft und Flexibilität zu erhöhen, was die Koordination und Motorik verbessern kann. Dazu gehören Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Schwimmen, [Yoga](#), [Nordic Walking](#) oder Tai-Chi.
- Krafttraining: Dies kann helfen, die Muskelkraft und Ausdauer zu verbessern, was Ihre Koordination und Motorik unterstützen kann. Dazu können Gewichte, Widerstandsbänder oder Körpergewichtsübungen verwendet werden.
- Gleichgewichtsübungen: Übungen wie Standwaage, balancieren auf einem Bein (vielleicht auch auf einen Balance-Pad) können helfen, das Gleichgewicht und die Stabilität zu verbessern.
- Physiotherapie: diese kann helfen, gezielte Übungen und Techniken zur Verbesserung der Koordination und Motorik zu erhalten. Ein Physiotherapeut kann auch spezielle Geräte wie Rollstühle, Gehhilfen oder Prothesen empfehlen.
- Gehhilfen: Gehhilfen wie Gehstöcke oder Rollatoren können helfen, Ihr Gleichgewicht und Ihre Stabilität zu verbessern und das Risiko von Stürzen zu reduzieren.
- Spiel- und Sportarten: Spiele und Sportarten wie Tischtennis, [Nordic Skating](#), Tennis, [Disc-Golf](#) oder Badminton können helfen, die Koordination und Motorik zu verbessern und gleichzeitig Spaß zu haben. Im [Therapie-Shop](#) finden Sie weitere Spiele, die Ihnen helfen können.

Wichtig ist es, eine Aktivität zu finden, die Ihren Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Zu empfehlen ist es auch, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten zu fragen, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm starten wollen, nur um sicherzustellen, dass diese sicher und passend für Sie ist.

Drei Bassalo-Übungen verbessern Koordination und Motorik bei Senioren

"Bassalo" ist ein spezielles Sport- und Trainingsgerät, und ist eine großartige Ergänzung zu weiteren Tipps und Aktivitäten, die ich oben schon genannt habe. Das tolle daran: Es verbindet gleich mehrere meiner oben genannten Möglichkeiten wie z.B. regelmäßige Bewegung, Gleichgewichtsübungen, Physiotherapie und Spiel- und Sportarten.

Zusätzlich hilft das Bassalo-Gerät die Fein- und Grobmotorik Ihrer Handgelenke zu verbessern, was gerade auch bei Parkinson und Arthritis höchst interessant ist! Ein weiterer Vorteil der Übungen ist, dass diese auch mit (starken) Sehproblemen möglich ist.

Trainieren und ausüben können Sie entweder zu zweit oder auch alleine, z.B. Ball alleine hochwerfen und fangen oder mit einer Wand.

Hier stelle ich Ihnen nun 3 Übungen vor, die Ihnen helfen werden, Ihr Gleichgewicht, Ihre Hand-Augen-Koordination und Motorik zu verbessern.

1. Übung: Ball mit Becherboden balancieren

Gleichgewicht & Balance

Bei dieser Übung drehen Sie den Becher um und halten ihn mit einer Hand ganz unten bei der Becheröffnung fest.

Dann legen Sie den Ball auf den Becherboden und versuchen diesen darauf zu balancieren.

Als nächstes können Sie versuchen etwas im Raum herumzugehen, ohne dass der Ball herunterfällt.

Nächste Übung: Wechseln Sie alle paar Meter die Hand. So aktivieren Sie auch ihre andere Gehirnhälfte.

Hierbei fördern Sie Ihre Konzentration, Ihr Gleichgewicht und Ihre Geschicklichkeit.

2. Übung: Ball mit der Hand werfen und mit Becher fangen

Zielgenauigkeit & Treffsicherheit

Diese Übung funktioniert zu zweit oder auch allein mit einer Wand.

Zu zweit: Sie stellen sich im Abstand von ca. 2-3 Meter voneinander weg. Der Werfer wirft den Ball mit der Hand und der Fänger fängt den Ball mit dem Bassalo-Gerät. Diese Übung kommt beiden Spielern zugute.

Allein: Stellen Sie sich 1-2 Meter von der Wand weg und werfen Sie den Ball selbst gegen die Wand und versuchen den Ball darauf wieder zu fangen.

Hier können Sie Wurf- und Fanghand ebenso einmal wechseln, um sich noch ein bisschen mehr herauszufordern.

3. Übung: Ball werfen und fangen mit dem Becher

Fein- und Grobmotorik der Handgelenke

Auch diese Übung ist zu zweit oder allein machbar.

Zu zweit: Stellen Sie sich mit einem Abstand von ca. 8 Meter voneinander weg. Nun wird der Ball mit dem Becher geworfen und mit dem Becher wieder gefangen.

Allein: Stellen Sie sich 2-3 Meter von einer Wand weg und werfen Sie den Ball mit dem Becher an die Wand und fangen Sie ihn darauf wieder.

Sie werden sehen, dass diese Übung ganz andere und neue Lerninhalte besitzt. Gerade diese spezielle Wurftechnik fordert das Feingefühl und die Motorik Ihrer Handgelenke. Ebenso ist das Einschätzen der Distanzen und die Zielgenauigkeit hier sehr wichtig!

Fazit

Koordinations- und Motorik Übungen für Senioren im Alter sind sehr wichtig! Regelmäßiges Training kann dazu beitragen, die körperliche Gesundheit, das Gleichgewicht und die Stabilität zu verbessern, um Stürze zu vermeiden und um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen, und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Übungen in den Alltag zu integrieren. Durch gezieltes Training können Sie Ihre Mobilität, Selbstständigkeit und Ihre Lebensqualität im Alter drastisch verbessern. Erinnern Sie sich an den Satz, den ich anfangs erwähnt habe, dass "Fitness meine Altersvorsorge ist".

Meine drei vorgestellten Bassalo-Übungen sind darauf ausgerichtet, Ihnen mit einem kleinen Hilfsmittel zu helfen, Ihre Koordination, Motorik und das Gleichgewicht wieder zurückzugewinnen.

Hier nochmal Ihre wichtigsten Vorteile zusammengefaßt:

- Verbesserung der Koordination und Motorik
- Förderung der Fein- und Grobmotorik
- Stärkung von Gleichgewicht und Konzentration
- Zu zweit oder allein trainieren möglich
- Passt in jeden Rucksack
- Spielerisches Erlernen und Fördern Ihrer Fähigkeiten

Und zum Schluss: Egal welche Übungen und Aktivitäten Sie starten möchten, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob diese Übung für Sie passt, fragen Sie zuvor Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Und auch hier ein wichtiger Tipp: Holen Sie sich immer drei unabhängige Meinungen dazu und entscheiden darauf nach Gefühl.

Ich hoffe Ihnen hat mein Beitrag gefallen und er wird Ihnen bei Ihren Problemen und Bedürfnissen helfen weiter nach vorne zu kommen.

Mit sportlichen Grüßen,

Markus Vogel

Autor & Verfasser

Markus Vogel – Bassalo Cupball

www.bassalo-cupball.at

info@bassalo-cupball.com