

VORTEILE VON KRAFTTRAINING IM ALTER

- Es stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat
- Es verringert das Sturzrisiko
- Es erhält die Lebensqualität und Selbstständigkeit



Krafttraining sollte mindestens zweimal pro Woche erfolgen.

WARUM KOORDINATIONS- UND GLEICHGEWICHTSTRaining?

Zusätzlich zum Krafttraining sollte ein Gleichgewichts- und Balancetraining sowie ein Training der Geschicklichkeit und Gewandtheit durchgeführt werden.

Dadurch wird die Körperwahrnehmung und die Reaktionsgeschwindigkeit verbessert. Das verringert das Sturzrisiko massiv. Außerdem stärkt es auch das Selbstvertrauen, was wiederum zu erhöhter Bewegungssicherheit in Alltag und Sport führt.



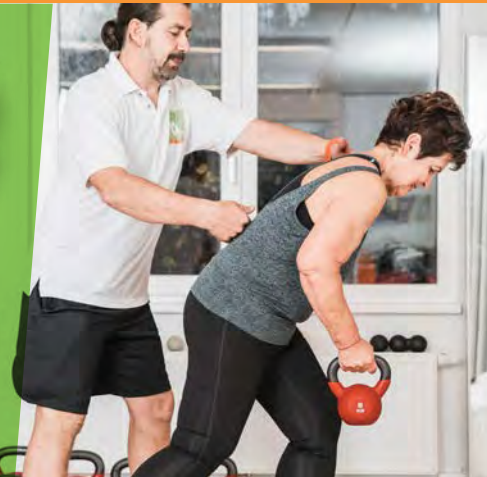
WIE KÖNNEN WIR SIE UNTERSTÜTZEN?

Wir freuen uns, Sie auf dem Weg zu einem gezielten und sicheren Training begleiten zu dürfen.

Durch unsere **individuelle Betreuung** stellen wir sicher, dass Sie **korrekte Bewegungsabläufe** erlernen, **ohne Risiko für Fehlbelastungen**, Verletzungen oder gesundheitliche Schäden.

Unser Ziel: mehr Sicherheit, mehr Muskelkraft, mehr Knochensubstanz – und mehr Lebensqualität.

ICH HOLE SIE DORT AB, WO SIE STEHEN!



Wir bieten:

KOOPERATION MIT ÄRZT:INNEN

Mit Ihrem Einverständnis stimmen wir die Voraussetzungen für Ihr Training mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt ab.

DIAGNOSTIK

Eine exakte sportwissenschaftliche Diagnostik ist Ausgangspunkt für ein genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm.

KRAFTTRAINING

Im individuell betreuten Training kräftigen wir Ihre Muskulatur, die Ihre Knochen stützt und vor Brüchen schützt, und stärken Ihre Knochen:

- Angepasst an Ihre Möglichkeiten
- Funktionelles und alltagsgerechtes Krafttraining
- Mit oder ohne Geräte
- In angenehmer Atmosphäre

ZEPTORING®

Das Training am Zeptor® erhöht die Kalziumeinlagerung der Knochenzellen massiv. Außerdem verbessert sich die Stabilisation Ihrer Gelenke und der Wirbelsäule durch die Optimierung der sensomotorischen Abläufe. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung sinkt das Sturzrisiko und die Anfälligkeit für Verletzungen und Überlastungen.



WELCHE TIPPS GIBT ES FÜR DEN ALLTAG?

SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN

- Stolperfallen wie lose Teppiche, Kabel oder Türschwellen entfernen
- Gute Beleuchtung in allen Räumen, besonders im Stiegenbereich
- Haltegriffe im Bad und WC montieren
- Rutschfeste Matten in Bad und Dusche verwenden

RICHTIGES SCHUHWERK

- Feste, gut sitzende Schuhe mit rutschfester Sohle
- Keine Hausschuhe oder offene Pantoffeln mit glatter Sohle

BEWEGUNG TRAINIEREN – STURZRISIKO SENKEN

- Regelmäßiges Training von Kraft, Balance und Koordination
- Übungen im Stehen, Gehen oder mit Hilfsmitteln, zum Beispiel Balancekissen
- Auch kurze tägliche Bewegungseinheiten helfen

HILFSMITTEL BEWUSST EINSETZEN

- Taschen oder Einkaufskörbe nicht in der Hand tragen, sondern zum Beispiel mit Rucksack oder Rollwagen transportieren

VORAUSSCHAUEND HANDELN

- Ausreichend Zeit nehmen, besonders beim Aufstehen oder Treppensteigen
- Nicht im Dunkeln gehen, Nachtlicht im Schlafzimmer und Flur installieren
- Medikamente regelmäßig prüfen lassen, da manche Gleichgewicht oder Reaktionszeit beeinflussen

SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN

- Wer sich sicher fühlt, bewegt sich aktiver und kontrollierter
- Training, gezielte Beratung und kleine Erfolgserlebnisse helfen dabei



Mag. Thomas Gmoser
Sportwissenschaften



KNOCHEN BRECHEN LEISE OSTEOPOROSE NICHT IGNORIEREN!

Starke Knochen –
starkes Leben:
Schützen Sie
sich jetzt!

Mag. Thomas Gmoser
Sportwissenschaften, Leistungsdiagnostik,
Individuelle Trainingsberatung und Personal Training

St. Peter-Hauptstraße 89 0676 4230743
8042 Graz tom@tom-gmoser.com

www.tom-gmoser.com

WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochen an Dichte und Stabilität verlieren.

Knochen werden porös, spröde und brechen leichter – oft schon bei kleinen Stürzen oder sogar alltäglichen Bewegungen. Man spricht deshalb auch von der „Knochenschwundkrankheit“.

Besonders betroffen sind **Brust- und Lendenwirbelsäule, Ober- und Unterarme** sowie die **Beckenregion** und der **Oberschenkelhals**.

DAS TÜCKISCHE:

Osteoporose entwickelt sich langsam und ohne Schmerzen – viele Betroffene bemerken sie erst, wenn es zu einem Bruch kommt.



WEN BETRIFFT OSTEOPOROSE?

Laut WHO zählt Osteoporose zu den 10 häufigsten Erkrankungen. In Österreich sind rund 500 000 Personen, davon 80 % Frauen, von Osteoporose betroffen.

Besorgniserregend ist zusätzlich, dass nur etwa 20 % der Osteoporose-Fälle diagnostiziert werden. Dies bedeutet, dass viele Betroffene nichts von ihrer Erkrankung wissen und somit unbehandelt bleiben, was das Risiko für Knochenbrüche erhöht. Hinweise auf die Erkrankung sind Abnahme der Körpergröße, Rundrücken, Hautfaltenbildung am Rücken.

Nutzen Sie deshalb unbedingt die Möglichkeit einer Vorsorgeuntersuchung!

Sobald Osteoporose diagnostiziert wird, soll nämlich unverzüglich mit der Behandlung begonnen werden, um allfälligen Frakturen vorzubeugen. Idealerweise soll die Diagnose vor dem ersten Knochenbruch erfolgen.



OSTEOPOROSE KANN JEDEN TREFFEN, ABER BESONDERS GEFÄHRDET SIND:

Frauen ab 50

- Nach den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was den Abbau von Knochen substanz beschleunigt
- Etwa jede dritte Frau über 50 erleidet eine osteoporosebedingte Fraktur

Männer über 60

- Auch Männer verlieren mit dem Alter Knochenmasse, allerdings wird Osteoporose bei ihnen oft später erkannt







Menschen mit Risikofaktoren

- Familiäre Vorbelastung
- Bewegungsmangel
- Kalzium und /oder Vitamin-D-Mangel
- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum
- Bestimmte Medikamente wie zum Beispiel Cortison
- Chronische Erkrankungen wie Rheuma, Schilddrüsenprobleme oder Magen-Darm-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Alzheimer, Demenz und Schlaganfall
- Verstärkte Wirbelsäulenkrümmung
- Bereits erlittene Frakturen, besonders an den für Osteoporose typischen Stellen wie Unterarm, Rippen oder im hüftnahen Bereich.

WIE KANN ICH MICH VOR OSTEOPOROSE SCHÜTZEN?

Vor allem mit gesunder Ernährung, viel Sonnenlicht, Vermeidung von Nikotin und Alkohol und besonders Bewegung kann man sich am besten vor Osteoporose schützen.

Damit **Ernährung** für ausreichende Versorgung mit Knochenbausteinen sorgt, muss sie ausgewogen, ausreichend mit Obst und Gemüse sowie reich an Proteinen, antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen sein.

-  **Kalzium- und eiweißreiche Ernährung**
-  **Ausreichend Vitamin D**
-  **Regelmäßige Bewegung**
-  **Nicht rauchen und Alkohol reduzieren**
-  **Stürze vermeiden**
-  **Knochendichte kontrollieren lassen**

Dabei stellt **Krafttraining** einen der wichtigsten Beiträge in der Osteoporose-Prophylaxe dar. Studien zeigen, dass **Krafttraining** einer der zentralen Faktoren zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose ist. Allein durch Krafttraining kann man die **Knochendichte um 1–3 % jährlich steigern**, was für die Prävention sehr bedeutsam ist. Kombiniert mit den übrigen Maßnahmen bietet Krafttraining eine optimale Prävention vor Osteoporose.

WAS BRINGT MUSKELKRAFT FÜR MEINE KNOCHEN?

Keine Sorge – man wird nicht automatisch ein Bodybuilder, wenn man **Krafttraining** macht. Entscheidend für die positiven Auswirkungen auf Ihre Knochen ist die beim Krafttraining auftretende mechanische Belastung. Sie ist der Reiz, der den Organismus veranlasst, den Knochen wieder zu stärken und mehr Kalzium einzulagern. Damit das Training wirksam ist, darf die Belastung nicht zu gering sein, da es sich sonst nicht positiv auf die Knochenstruktur auswirkt.



Eine perfekte Ausführung der Übungen und richtige Dosierung der Belastung sind deshalb entscheidend für den Erfolg. Deshalb ist hier fachkundige Beratung wichtig, um Überlastungen, Verletzungen oder gar Brüchen vorzubeugen. Dabei zeigen die neuesten Studien, dass das Frakturrisiko vermindert wird, wenn das Training sportwissenschaftlich kontrolliert und überwacht wird.

Es geht also nicht um Muskelberge, sondern um stabile Knochen.





KONTAKT

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Gerne bieten wir Ihnen ein kostenloses, unverbindliches Informationsgespräch und Probetraining an.



FÜR EINEN ANGENEHMEN AUFENTHALT SORGEN:

-  **Kostenlose Parkmöglichkeit**
Direkt vor dem Haus.
-  **Öffentliche Erreichbarkeit**
In unmittelbarer Nähe der Haltestelle Petrifelderstraße (Linien 72, 73 U und 76 U).
-  **Kinderfreundlichkeit**
Wir verfügen über eine Spielecke für Kleinkinder.
-  **Barrierefreier Zugang**
Rollstuhlgerecht und kinderwagentauglich.



Mag. Thomas Gmoser

Sportwissenschaften, Leistungsdiagnostik, Individuelle Trainingsberatung und Personal Training

St. Peter-Hauptstraße 89
8042 Graz

0676 4230743
tom@tom-gmoser.com

www.tom-gmoser.com