


Gleichgewicht, Kraft und Koordination im Alter

kybun[®]
swiss made 

Schmerzfreies absolvieren von Bewegungsabläufen und stärken des Wohlbefindens

Mit zunehmendem Alter nehmen körperliche und geistige Leistungen ab, so zum Beispiel die Muskelkraft, das Seh-, Hör- sowie Reaktionsvermögen und die Koordination. Dadurch fällt es älteren Menschen schwerer, in bestimmten Situationen schnell und angemessen zu reagieren (z.B. Spaziergang - Angst vor einem Sturz). 90 Prozent aller osteoporotischen Brüche sind Folgen von Stürzen. Das kybun Training verbessert nachweislich die Koordination sowie Sensomotorik und unterstützt somit erfolgreich ein Trainingsprogramm zur Sturzprophylaxe und Bewegungsfähigkeit.

Die kyBouncer Übungen trainieren die feinen tiefliegenden Muskeln, die im Alter in den meisten Fällen erst wieder geweckt werden müssen. Daher bemerken viele Senioren während des kybun Trainings ein angenehmes Kribbeln in den Beinen. Ein eindeutiges Zeichen, dass die Muskulatur wieder aktiv wird. Senioren, die regelmäßig ihre kybun Übungen machen, verbessern ihr Gleichgewichtsvermögen und stärken die Bewegungsmuskulatur, da das Zusammenspiel von Nervensystem sowie Stütz- und Halteapparat um ein vielfaches gesteigert wird. Prinzipiell schließt das kybun Bewegungskonzept keine Indikationsgruppe aus (z.B. Schlaganfall, Parkinson, Demenz, MS) insofern die Beteiligten in der Lage sind, auf ihren Füßen gehend bewegt zu werden. Unterschiedlichste Einrichtungen in Deutschland belegen dies (20 Einrichtungen in Deutschland).

Aber nicht nur körperlich profitieren Senioren von dem kybun Training. Die psychischen und sozialen Auswirkungen sind dabei genauso wichtig. Dabei fühlen sich die Senioren selbstbewusster und glauben an ihre eigene Kompetenz. Zusätzlich eröffnet das kybun Training Möglichkeiten zu sozialen Kontakten - das Gestalten von Gemeinschaftserlebnissen.

Die Wirkung vom kyBouncer

- Beugt der Sturzgefahr im Alter vor.
- Verbessert die Körperhaltung.
- Verbessert die Standfestigkeit.
- Kräftigt die stabilisierende Muskulatur.
- Lockert die Muskulatur.
- Kann Rückenbeschwerden lindern.
- Steigert das Wohlbefinden.

kyBoot Shop Zwickau - Thomas Müller
Zentrum für schmerzfreie Bewegung
Leipziger Straße 20 * 08056 Zwickau
Telefon: + 49 375 286 688 00
E-Mail: info@wunderbares-air-gefuehl.eu

