Deutscher BundeswehrVerband
KERH Geilenkirchen
Für Dich.

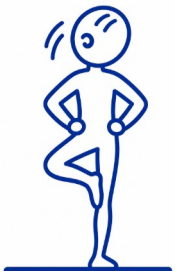
Sportliches Frühstück
Ohne Sportbekleidung - mit Hunger
Rainer Schäfers: Stabil - mobil

Das Zitat „Nur das Einfache hat Erfolg“ stammt ursprünglich von Clausewitz. Es beschreibt, dass komplexe Pläne im Ernstfall (im Nebel des Krieges) oft scheitern, während einfache Befehle und klare Strukturen von Truppen zuverlässig umgesetzt werden können. Und was hat das mit unserem sportlichen Frühstück zu tun?
Unser KERH-Mitglied OTL a.D. Rainer Schäfers(74) stellt fest; den Körper mit seinen ca. 650 Muskeln brauchen wir für Haltung, Stabilität und Kraft. Ab dem 30. Lebensjahr nehmen die Muskeln ab - wenn man nichts macht. Mit 70 Jahren fehlen locker 30% und mehr.
Bewegungshappen helfen! Täglich, gern auch mehrmals je 3x Stuhl-Kniebeugen, **Wandliegestützen** (oder an der Arbeitsplatte), und den Zehenstand! Ein Beginn, um den Körper zu aktivieren - gern später mehr!



Wir haben das probiert die Stühle im Vordergrund hat die KI entfernt

Der persönliche Flamingo-Test daheim: Füße zusammen, ein Bein anheben und an das stehende Bein anlehnen, Hände in die Hüfte. Löst sich das Bein oder die Hände, ist der Test zu Ende.



- 18- bis 39-Jährige sollen 43 Sekunden auf einem Bein stehen können,
- 40- bis 49-Jährige 40 Sekunden
- 50- bis 59-Jährige noch ganze 37 Sekunden.
- 60- bis 69-Jährigen sind es dann nur noch 30 Sekunden
- bei 70- bis 79-Jährigen noch etwa 18 bis 19 Sekunden und
- bei Menschen über 80 Jahren ist mit etwas über 5 Sekunden - STABIL – MOBIL

Das anschließende gemeinsame, sehr anregende Frühstück muss man erlebt haben.

Hier noch einige Videos:

https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/muskel-skelett-system/krafttraining-im-alter-nutzen-moeglichkeiten-uebungen/

https://www.youtube.com/watch?v=AERUw6z3hvQ

https://www.ardmediathek.de/video/quarks/muskeln-schluessel-zu-einem-langen-gesunden-leben/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLXNvcGhvcmEtNDA5Nzc1MDgtOTMzZi00Nzc1LWIyOTYtOWVmZWIxM2M0MDhk

https://www.ardmediathek.de/video/quarks/muskeln-schluessel-zu-einem-langen-gesunden-leben/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLXNvcGhvcmEtNDA5Nzc1MDgtOTMzZi00Nzc1LWIyOTYtOWVmZWIxM2M0MDhk

https://www.ardmediathek.de/video/visite/was-der-flamingo-test-ueber-die-gesundheit-verraet/ndr/Y3JpZDovL25kci5kZS8yNDFjZDgxZi0wMjY0LTQxZGItODlkMy02NTNjZjU3NTYyN2I

