

Nos conseils pour aller vers un avenir sain

Saison 3 «Protection après»

Article 3.2 : Le Capital santé: pourquoi nos muscles pourraient travailler jusqu'à 120 ans



Exercice physique

- **HIIT intensif pour les personnes en forme et les jeunes**
Les unités HIIT vous permettent de rester en forme et de garder vos muscles jeunes !
Consultez la liste des 10 meilleurs exercices de musculation établie par Men's Health :
<https://www.menshealth.de/krafttraining/hiit-mit-hochintensivem-intervalltraining-ordentlich-fett-verbrennen/>.
- **Sauts groupés**
- **Sauts alternés en fente**
- **Sauts en poussée**
- **Burpees**
- **Combinaisons de boîtes de pompes**
- **Accélération rapides**
- **Sauts alternés dans les pompes**
- **Course avec lève-genoux**
- **Sauts de patineur**
- **Sauts comme un cric sauteur**
- **Unités de force pour les personnes âgées**
Si rien ne s'y oppose sur le plan médical, les seniors devraient également s'entraîner de manière intensive : Un entraînement de force progressif avec des charges de 80 à 90 % de la force maximale est tout à fait souhaitable pour contrer efficacement la sarcopénie. Un entraînement équilibré de l'ensemble du corps, qui est préparé par l'un de nos formateurs, est logique. Plus la personne âgée est avancée, plus les exercices de poids libre et l'entraînement de la longueur des muscles doivent être intégrés au plan d'entraînement afin d'améliorer la fonction neuromusculaire de l'ensemble du corps :
L'objectif est d'atteindre un équilibre entre la force, la coordination et la flexibilité.



Nutrition

- **Feu tricolore nutritionnel**
Une vie saine et durable - cet objectif est également poursuivi par le dr Kurt Mosetter, qui fait partie de l'équipe d'experts de la série d'articles « Big Bang of Health ». Avec son feu tricolore spécial nutrition, vous pouvez soutenir une longue vie de façon permanente. En outre, le feu tricolore est un bon et simple guide pour une alimentation équilibrée.

Vous pouvez trouver ce feu tricolore ici :

http://www.myoreflex.de/media/downloads/Glycoplan_Ampelliste_2020.pdf

Forme mentale



- **Transfert de connaissances avec une personne retraitée**

La prochaine fois que vous serez à la salle de sport, abordez une personne retraitée et dynamique et demandez-lui pourquoi elle fait encore de l'exercice. Nous sommes sûrs que les réponses vous inspireront et vous motiveront à rester sur le ballon pour la vie !