ASSISTEP

Verbessern Sie Ihre Mobilität und Gangsicherheit

Die besten Tipps wie Sie durch gezieltes Training gesund und aktiv bleiben

“Bewegung macht beweglich und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.”

(Paul Haschek, deutscher Theologe und Redakteur)

Das Wichtigste ist, ein Trainingsprogramm zu erstellen, das speziell auf Ihre Bedürfnisse in Bezug auf die **Häufigkeit, Art** und **Intensität** eingeht.

Bei Unsicherheit oder vorherigen Stürzen sollten Sie sich vorher von Ihrem Hausarzt beraten lassen.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten sind **150 Minuten (2 ½ Stunden)** an Bewegung pro Woche empfehlenswert.

Folgende Aktivitäten können Sie je nach Fähigkeit, Voraussetzung und in Absprache mit Ihrem Arzt beliebig ausführen und wiederholen und in Ihren Alltag integrieren:

30 Minuten spazieren gehen
15 Minuten Boden wischen
20 Minuten Staub saugen
15 Minuten Treppen steigen
25 Minuten Fahrrad fahren
20 Minuten Gartenarbeit

Weitere Übungen, die Sie ausführen können:

Arme und Schultern

- Halten Sie eine volle Plastikflasche (0,5 l) in jeder Hand. Die Arme zunächst ge streckt nach unten hängen lassen. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Heben Sie nun die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an. Die Schultern dabei tief halten. Dann geht es zurück in die Ausgangsstellung. Beliebig oft wiederholen.

- Lassen Sie die Arme gestreckt nach vorn unten hängen. Die Handrücken zeigen zum Körper. Die Unterarme mit den Flaschen um ca. 90 Grad beugen und wieder strecken. Wer will, kann den linken und rechten Arm abwechselnd heben. Beliebig oft wiederholen.

Beine und Füße

- Sitzend: Strecken Sie abwechselnd je ein Bein nach vorn und machen Sie mit dem Fuß kleine Kreisbewegungen.

- Sitzend: Stellen Sie beiden Füße mit etwas Abstand zueinander auf den Boden. Strecken Sie dann ein Bein so weit nach oben, wie Sie kommen. Wechseln Sie die Beine ab!

- Stellen Sie sich im Sitzen abwechselnd auf die Fußspitzen und die Ferse. Sie können den Fuß dazwischen einfach abrollen oder nicht, ganz wie Sie wollen. Auch abwechselndes Zehenspreizen und Zusammenrollen ist gut für die Fußmuskulatur.

- Halten Sie sich an der Rückenlehne eines Stuhls mit beiden Händen fest. Ihre Arme sind leicht gebeugt. Sie stehen einen halben Meter von dem Stuhl entfernt. Nun spreizen Sie ein Bein gestreckt nach hinten ab. Auch das Standbein bleibt gestreckt. Wieder senken. 8-mal wiederholen. Dann Seitenwechsel.

Hüfte

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Be wegen Sie ein Knie soweit wie möglich in Richtung Brust ohne dabei die Hüfte abzuknicken. (Bei künstlichem Hüftgelenk sollten Sie den Oberschenkel maximal bis zur Waagrechten anheben). Setzen Sie nun das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Ziehen Sie beim Anheben des Beines die Fußspitzen nach oben.

ASSISTEP

Infos unter:
www.assistep.de

Per E-Mail:
germany@assistep.no

“Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung”

Was beim Training zu beachten ist:

- Atmen Sie während des Trainings gleichmäßig ein und aus.
- Um die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln zu trainieren, können Sie beim Training Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.
- Sofern Sie sich noch flüssig unterhalten können, stimmt die Intensität!
- Bemerken Sie Schwindel oder Unwohlsein? **Brechen Sie das Training ab!**

Wieso Sie in Bewegung bleiben sollten:

- Sie bleiben mobiler und unabhängiger.
- Sie trainieren Ihre Balance und bleiben sicherer auf den Beinen.
- Sie trainieren Ihre geistige Fitness.
- Sie senken Risikofaktoren für gewisse Erkrankungen.
- Sie bleiben länger selbstständig und selbstbestimmt.
- Sie wirken einer vorzeitigen Pflegebedürftigkeit entgegen.
- Laut Medizin-Statistikern verlängert Treppensteigen ihr Leben – mit jeder einzelnen Stufe.

ASSISTEP

Infos unter:
www.assistep.de

Per E-Mail:
germany@assistep.no