

MULTIDIMENSIONALES
TRAININGSPROGRAMM

viviFrail[♥]

Praxishandbuch eines
multidimensionalen Trainingsprogramms
zur Prävention von Gebrechlichkeit und
Stürzen für **über 70-jährige** Menschen



MULTIDIMENSIONALES
TRAININGSPROGRAMM 
viviFrail

Praxishandbuch eines
multidimensionalen Trainingsprogramms
zur Prävention von Gebrechlichkeit und
Stürzen für **über 70-jährige** Menschen

URHEBER

© Mikel Izquierdo. Multidimensionales Trainingsprogramm zur Prävention von Gebrechlichkeit und Stürzen. 2017

ISBN:
978-84-617-9780-6

GESETZLICHE HINTERLEGUNGSPFLICHTEN:
DL NA 2223-2016

VERFASSER:
Mikel Izquierdo, Alvaro Casas-Herrero, Fabricio Zambom-Ferraresi, Nicolás Martínez-Velilla, Cristina Alonso-Bouzón, Leocadio Rodríguez-Mañas im Auftrag von VIVIFRAIL (Erasmus+ 556988-EPP-1-2014-1-ES-SPO-SCP)*

Alle Rechte vorbehalten. Die vollständige oder teilweise Vervielfältigung dieses Werkes, weder die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen noch die Übertragung in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln (elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder auf andere Weise) ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Inhaber des Urheberrechts ist nicht erlaubt. Die Verletzung dieser Rechte kann ein Verstoß gegen geistiges Eigentum darstellen.

*Der Konzern Vivifrial vereint die folgenden Personen und Organisationen: Universitätsklinikum Getafe (Leocadio Rodríguez-Mañas PhD, MD und Cristina Alonso-Bouzón PhD, MD) (Getafe, Madrid, Spanien); Diabetes Frail (Alan Sinclair, PhD, MD) (London, England); Universität Ulm, (Andrej Zeyfang, PhD, MD) (Ulm, Deutschland); Università Cattolica Sacro Cuore (Antonio Sgadari PhD, MD und Roberto Bernabei, PhD, MD) (Rome, Italien); Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse (Phillipe Barreto, PhD, MD and Bruno Vellas PhD, MD) (Toulouse, Frankreich), Universidad Pública de Navarra (Mikel Izquierdo, PhD, Nicolás Martínez-Velilla, PhD, MD y Alvaro Casas-Herrero PhD, MD) (Pamplona, Spanien).

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Anerkennung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegeln, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

VERZEICHNIS

1. <u>Warum müssen wir uns in diesem Alter körperlich betätigen?</u>	
<u>Präsentation des Leitfadens</u>	5
2. <u>Vorhergehende medizinische Auswertung:</u>	
<u>Absolute und relative Gegenanzeigen</u>	6
3. <u>Beurteilung der Funktionsfähigkeit und die Gefahr von Stürzen erkennen</u>	8
• <u>Testbatterie für die Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit (SPPB)</u> ... 8	
• <u>Laufgeschwindigkeit in 6 Metern und Aufsteh- und Gehetest</u>	10
• <u>Risikobewertung von Stürzen</u>	10
4. <u>Mehrdimensionales Trainingsprogramm zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit und der Sturzgefahr bei älteren gebrechlichen und prä-gebrechlichen Menschen</u>	13
• <u>Übungen für Patienten mit starker Einschränkung (Programm A)</u>	15
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• <u>Übungen für Patienten mit schwerer Einschränkung und Sturzgefahr (Programm A + E)</u>	18
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• <u>Übungen für Patienten mit gemäßigter Einschränkung (Programm B)</u>	21
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	

• Übungen für Patienten mit gemäßigter Einschränkung und Sturzgefahr (Programm B + E)	24
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung (Programm C1)	27
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung und Sturzgefahr (Programm C1 + E)	31
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung (Programm C2)	35
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung und Sturzgefahr (Programm C2 + E)	39
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
• Übungen für den Patienten ohne Einschränkung (Programm D)	43
Tägliches Programm / Wöchentliches Programm	
5. Empfohlene Übungen für jede Leistungsstufe	47
• Übungen zur Verbesserung der Kraft und Stärkung der Muskulatur	48
• Übungen zur Verbesserung der Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems ..	54
• Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und Gehübungen	55
• Dehnübungen	58
6. Unverträglichkeitsanzeichen und -symptome während der Übungen	61
7. Einige Tipps und Empfehlungen	62



1

Warum ist ein Trainingsprogramm für ältere Menschen sinnvoll?: Präsentation des Leitfadens.

Eine Reduktion der Kraft- und Muskelmasse, der Ausdauerleistungsfähigkeit und des Gleichgewichts führt neben weiteren gesundheitlichen Folgen zu einer Abnahme der täglichen Lebensaktivität, einem erhöhten Sturzrisiko und einem Verlust der Unabhängigkeit.

Körperliche **Inaktivität** und **Bewegungsmangel** ist einer der wichtigsten Faktoren für den Verlust von Muskelmasse und die Beeinträchtigung der Muskelfunktion.

Mit Hilfe eines multidimensionalen Trainingsprogramms, insbesondere Krafttraining, können Beeinträchtigungen und anderen unerwünschten Ereignissen vorgebeugt werden. Zudem haben sich solche Programme auch im Hinblick auf die Vermeidung von Stürzen, kognitivem Verfall und Depression als nützlich erwiesen.

Körperliches Training hat ähnliche Effekte wie die Gabe von Medikamenten (z.B. bei Osteoporose) und hat positive Auswirkungen hinsichtlich der Vermeidung kardiovaskulärer Erkrankungen, einer Verringerung des Mortalitätsrisikos und der Vermeidung von Diabetes und Fettleibigkeit. Darüber hinaus trägt körperliches Training in hohem Maße zur Verbesserung der Muskelfunktionen und auch zu einer Erhöhung der Lebensqualität bei.

In diesem Handbuch finden Sie eine Reihe von Übungen, die, in Abhängigkeit von der Funktionsfähigkeit älterer Menschen (starke Einschränkung, gemäßigte Einschränkung und leichte Einschränkung anhand der Punkteauswertung im SPPB und der **Gehgeschwindigkeit**), folgende Bereiche beinhalten:

- Kraftübungen und Übungen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, sowohl der Arme als auch der Beine.
- Gleichgewichts- und Gehübungen zur Vermeidung von Stürzen.
- Dehnübungen.
- Übungen zur Ausdauer und Training des Herz-Kreislauf-Systems.

Alle Übungen schildern die Durchführungsweise, die Häufigkeit und die Steigerungsmöglichkeiten, um eine angemessene Überwachung des Patienten gewährleisten und die Gesundheit individuell fördern zu können.

Vergessen Sie nicht, auf eine gesunde Ernährung zu achten, insbesondere vor und vor allem nach dem Training, um eine größere Effektivität des Trainingsprogramms sicherzustellen.

2

Vorherige medizinische Untersuchung: Absolute und relative Kontraindikationen

Eine medizinische Untersuchung vor Beginn des Trainingsprogramms wird für Menschen ab 70 Jahren empfohlen.



Treffen einige der folgenden Eigenschaften zu, ist eine gründliche medizinische Auswertung erforderlich:

- In den letzten 6 Monaten:
Hatte der Patient in Ruhe oder bei Belastung Schmerzen in der Brust?
- Hat der Patient eine Knochen- oder Gelenkerkrankung, die sich bei Durchführung der Übungen verschlechtern kann?
- Hat der Patient einen Kreislaufkollaps, Bewusstlosigkeit oder einen Sturz durch vorausgehenden Schwindel erlitten?
Ist der Patient ein oder mehrmals gestürzt?
Hat der Patient unwillentlich über 10 % seines Gewichts verloren?
- Hat der Patient eine Erkrankung, die eine relative/absolute Kontraindikation für die Ausführung der Übungen darstellt (siehe unten)?



Es gibt einige **absolute Kontraindikationen** (verhindern die Durchführung jeder Art von Übung) für die Ausübung körperlicher Aktivität. Einige darunter sind:

ABSOLUTE KONTRAIINDIKATIONEN

- Akuter Herzinfarkt (in den letzten 3-6 Monaten) oder instabile Angina pectoris
- Unkontrollierte atriale oder ventrikuläre Arrhythmien
- Aortenaneurysma
- Schwere Aortenstenose
- Endokarditis / Akute Perikarditis
- Unkontrollierte Hypertonie (> 180/100 mmHg)
- Akute thromboembolische Erkrankung
- Schwere akute Herzinsuffizienz
- Akute schwere respiratorische Insuffizienz
- Unkontrollierte orthostatische Hypotonie
- Diabetes mellitus mit einer akuten Dekompensation oder unkontrollierte Hypoglykämie
- Fraktur im letzten Monat aufgrund von Krafttraining
- Jeder andere Umstand, bei dem Ihr Arzt die Vermeidung körperlicher Aktivität in Erwägung zieht



Daneben gibt es **relative Kontraindikationen** (können einerseits die Durchführung einer Übung verhindern aber andererseits die Durchführung einer anderen Übungen empfehlen). Wenn Sie eine temporäre Krankheit haben (Bronchitis, Grippe), eine Depression oder Verschlimmerung mit der Krankheit oder eine Verschlimmerung der Krankheit oder Behandlung zu bemerken ist, ist es empfehlenswert, mit der Fortführung der Übungen bis zu einer vollständigen Genesung zu warten.

RELATIVE KONTRAIINDIKATIONEN

- Fraktur im letzten Monat aufgrund von Krafttraining
- Infektionen, die den Allgemeinzustand beeinträchtigen
- Erkrankungen, die zu schweren Funktionseinschränkungen führen (Barthel-Index IB) unter 20



- Wenn **negative Symptome** während des Trainings, wie Muskel- oder Gelenkschmerzen, Atemnot oder Brustschmerz auftreten, sollten Sie das Programm unterbrechen und eine erneute medizinische Untersuchung durchführen.
- Unerwünschte Ereignisse können minimiert werden, wenn das Trainingsprogramm mit geringer Intensität gestartet und langsam gesteigert wird.



3

Beurteilung der Funktionsfähigkeit und die Sturzgefahr erkennen

Um für jede Person entsprechend ein geeignetes Trainingsprogramm auszuwählen, ist es ratsam, vor Beginn des Trainings eine Beurteilung der Funktionsfähigkeit mit Hilfe des **Short Physical Battery Tests (SPPB)** vorzunehmen. Der SPPB ist ein etabliertes Testverfahren zur Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit. Die Testbatterie wird vor Beginn des Trainings zur Bestimmung der Funktionsfähigkeit und zur Auswahl eines geeigneten Trainingsprogramms und am Ende des Trainingsprogramms durchgeführt, um Verbesserungen aufzeigen zu können und gegebenenfalls in das nächste Übungslevel einzusteigen. Für den Fall, dass die Person Fortschritte macht, kann zum nächsten Übungslevel hingearbeitet werden.

Aufgrund seiner großen klinischen Relevanz als Indikator für Gebrechlichkeit wird daneben empfohlen, **einen Geschwindigkeitstest über 6 Meter (Gehen), einen Aufsteh- und Geh-test durchzuführen**. Diese Art von Test wird uns auch dabei helfen, das Ausgangslevel bestimmen und die Fortschritte im Trainingsprogramm beobachten zu können.

Schließlich schlagen wir vier einfache Schritte vor, um das Sturzrisiko zu erkennen und ein spezifisches Programm zur Vorbeugung von Stürzen bei älteren Menschen empfehlen zu können.

1. TESTBATTERIE ZUR EVALUATION DER FUNKTIONELLEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT (SPPB)

Der Motorische Funktionstest (SPPB) besteht aus drei Teilen: Die Bewertung des Gleichgewichts, der Ganggeschwindigkeit über 4 Meter und ein Aufstehtest. Die endgültige Bewertung erfolgt aus der Summe der drei Teile. Im Folgenden wird die Durchführung jeder der einzelnen Auswertungen erläutert. Durch die erhaltene Klassifikation können wir Personen mit starken Einschränkungen (0-4 Punkte), gemäßigten (4-6 Punkte), leichten (7-9 Punkte) und mit geringster Einschränkung (10-12 Punkte) identifizieren. Auf der Grundlage dieser Punkte-Bewertung wird die empfohlene Art des Trainingsprogramms bestimmt.



GLEICHGEWICHTSTEST



VON EINEM AUF DAS ANDERE BEIN.

Pies juntos uno al lado del otro

1= 10 Sekunden

0= unter 10 Sekunden

▶ bei Null, gehen Sie direkt zum Test der Gehgeschwindigkeit über



SEMITANDEMSTAND.

Die Ferse eines Fußes auf die Höhe vom großen Zeh des anderen Fußes

1= 10 Sekunden

0= unter 10 Sekunden

▶ bei Null, gehen Sie direkt zum Test der Gehgeschwindigkeit über



TANDEMPOSITION.

Die Ferse eines Fußes in Kontakt mit der Spitze des anderen Fußes

2= 10 Sekunden

1= zwischen 3 und 9 Sekunden

0= unter 3 Sekunden



TEST DER GEHGESCHWINDIGKEIT

Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, um **3 oder 4** Meter in normalem Tempo zu gehen (die beste Zeit aus den Versuchen verwenden)



1m 2m 3m 4m

3-METER-GANG PUNKTE

< 3,625 s ————— **4**

3,62 - 4,65 s ————— **3**

4,66 - 6,52 s ————— **2**

> 6,52 s ————— **1**

unfähig ————— **0**

4-METER-GANG PUNKTE

< 4,82 s ————— **4**

4,82 - 6,20 s ————— **3**

6,21 - 8,70 s ————— **2**

> 8,7 s ————— **1**

unfähig ————— **0**

TEST ZUM AUFSTEHEN AUS DEM STUHL



VORTEST

Die Person muss ihre Arme über der Brust überkreuzen und versuchen, in dieser Position mit verschränkten Armen aufzustehen

0= unfähig

FÄHIG

5 WIEDERHOLUNGEN

Es wird die Zeit gemessen, die benötigt wird, um 5 mal mit verschränkten Armen so schnell wie möglich vom Stuhl aufzustehen

0= über 60 Sekunden oder unfähig

1= zwischen 16,7 - 59 Sekunden

2= zwischen 13,70 - 16,69 Sekunden

3= zwischen 11,20 - 13,69 Sekunden

4= unter 11,19 Sekunden



MAXIMALE GESAMTPUNKTZAHL: 12 Punkte

GLEICHGEWICHTSTEST: 4 Punkte

TEST DER GEHGESCHWINDIGKEIT: 4 Punkte (normal m/s)

AUFSTEHEN VON EINEM STUHL: 4 Punkte

(Übernommen aus Guralnik JM u.a. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol Med Sci 1994; 49(2): M85-M:94)

2. GEHGESCHWINDIGKEIT 6 METER UND DER AUFSTEHTEST

Eine der meist genutzten Testverfahren zur Überprüfung der körperlichen Funktion ist die Messung der erforderlichen Zeit, die über eine Strecke von 6 Metern in der üblichen Geschwindigkeit gelaufen werden kann. Damit die zu testende Person mit dem Test vertraut ist, wird empfohlen, zwei Versuche ohne Zeitmessung durchzuführen.

Dieser Test wird wie folgt bewertet:

- GG > 1,1 m/s wird für ältere Menschen ohne Beeinträchtigungen als normal betrachtet
- GG zwischen 0,8 m/s und 1 m/s Zeichen für Gebrechlichkeit
- GG < 0,8 m/s prognostiziert Mobilitätseinschränkung und Stürze
- GG < 0,6 m/s prognostiziert zudem unerwünschte Ereignisse
- Jährlicher Rückgang > 0,15 m/s prognostiziert Stürze

Abschließend kombiniert der Aufsteh- und Gehetest (Time Get up and Go Test) die Bewertung

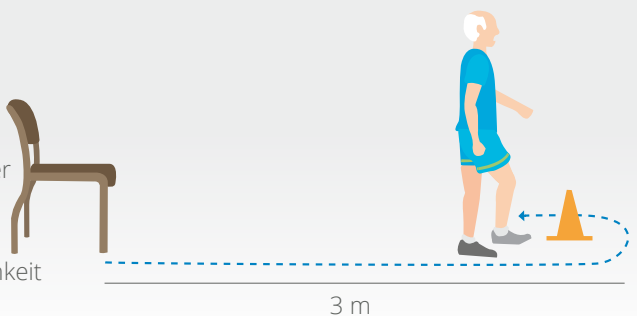


GEHGESCHWINDIGKEIT (6 Meter)

1. Benötigte Zeit zum Zurücklegen einer Strecke von 6 Metern
2. Gewöhnliche Geschwindigkeit
3. Vorher 2 Versuche durchführen, ohne die Zeit zu stoppen

ANFORDERUNGEN
 Gehen von mindestens 6 Metern
 Gute Beleuchtung
 Stoppuhr
 Es sollten mindestens 4 Gangzyklen erfolgen, um Veränderungen erkennen zu können

der Kraftfähigkeit, des Gleichgewichts und des Gehens und ist ein guter Test für die Beurteilung der Sturzgefahr bei gebrechlichen älteren Menschen. Bei diesem Test misst man die Zeit, die zum Aufstehen von einem Stuhl, ohne die Arme zu benutzen, anschließend 3 Meter



TIME UP AND GO

Von einem Stuhl ohne Zuhilfenahme der Arme aufstehen, 3 Meter gehen, umdrehen und wieder zurücklaufen und hinsetzen.

TUG <10 s: Normal
 TUG 10-20 s: Zeichen für Gebrechlichkeit
 TUG >20 s: Hohes Sturzrisiko

laufen, umdrehen, zum Stuhl zurücklaufen und hinsetzen, benötigt wird. Eine Punktzahl unter 10 Sekunden ist normal; zwischen 10 und 20 Sekunden ist ein Zeichen von Gebrechlichkeit, und bei über 20 Sekunden wird angenommen, dass eine erhöhte Sturzgefahr besteht.

3. BEWERTUNG DER STURZGEFAHR

Die Sturzgefahr ist eine der Hauptfolgen von Gebrechlichkeit und die Ursache für 90 % der Hüftfrakturen. Dies gilt insbesondere für Patienten mit kognitiven Beeinträchtigungen. Um das hohe Risiko von Stürzen zu erfassen und ein spezifisches Trainingsprogramm für diese Patienten zu empfehlen, kann folgende Bewertung herangezogen werden (hohes Risiko besteht bei einem oder mehreren Punkten):

- 2 oder mehr Stürze im letzten Jahr / 1 Sturz im letzten Jahr, bei denen/dem ärztliche Hilfe benötigt wurde
- Time Get up and Go (Aufsteh- und Geh-Test) > 20 sec
- GG (6m) < 0,8 m/s
- Demenz

BEWERTUNG DER STURZGEFAHR			
1	2 oder mehrere Stürze im letzten Jahr oder ein Sturz im letzten Jahr, bei denen/dem ärztliche Hilfe benötigt wurde	2	TUG > 20 s
		3	GG (6 m): < 0,8 m/s
		4	Demenz

Haben Sie eine oder mehrere der oben genannten Eigenschaften?

JA

- Ernährungszustand bewerten und behandeln
- Optimierung der Medikation
- Reduzierung von umgebungsbedingten Risikofaktoren
- Intensivierung des multidimensionalen Trainingsprogramms

Obwohl das in diesem Leitfaden beschriebene mehrdimensionale Trainingsprogramm für alle älteren Menschen mit leichten oder gemäßigten Funktionseinschränkungen geeignet ist, werden im konkreten Fall bei Patienten mit einer Vorgeschichte, Sturzgefahr oder Frakturen folgende zusätzliche Maßnahmen empfohlen:



- Bei Vitamin D-Mangel (< 30 ng/ml) sollten unter Berücksichtigung von Kontraindikationen mindestens 800 IE ergänzend zugeführt werden.
- Bei Patienten mit Diabetes ist es notwendig, die hypoglykämische Behandlung anzugleichen.
- Bei Symptomen, die mit orthostatischer Hypotonie einhergehen, sollte die Anzahl und die Dosis von Antihypertensiva überprüft werden.
- Die Multimedikation sollte überprüft und minimiert werden mit besonderer Vorsicht bei Psychopharmaka. In dieser Hinsicht kann die Verwendung von Hilfsmitteln, wie START/STOPP-Kriterien, nützlich sein.
- Bei gebrechlichen Patienten sollte eine Ernährungsbeurteilung durchgeführt werden. Ein nützliches Screening-Werkzeug ist die MNA (Mini Nutritional Assessment). Besteht Unterernährung, sollte man eingreifen und eine Proteinzufuhr von 1,2 bis 1,5 g/kg/Tag sicherstellen.
- Wenn protein- und kalorienreiche Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, sollte beachtet werden, dass der größte Nutzen durch die Kombination mit einem individualisierten mehrdimensionalen Trainingsprogramm erfolgt. Solche Ergänzungsmittel sollten nach dem Trainingsprogramm eingenommen werden, um die beste Wirkung zu erzielen.
- Bei Patienten mit kognitiven Problemen ist es wichtig, die Sturzgefahr abzuwägen. Bei Demenz-Patienten besteht ein erhöhtes Risiko von Stürzen und Brüchen. Daher sollte bereits im Anfangsstadium in dieser Patientengruppe präventiv vorgebeugt werden.
- Osteoporose, Stürze und Brüche sollten ganzheitlich angesehen werden. Bei Osteoporose-Patienten sollte eine Bewertung des Sturz- und Frakturrisikos durchgeführt werden. Ebenso sollte bei einem Patienten mit kürzlichem Bruch eine Osteoporose-Behandlung durchgeführt werden.
- Bei einem Patienten mit vorausgegangenem Bruch sollte einer Verschlechterung der Funktionsfähigkeit entgegengewirkt und weitere Stürze und Knochenbrüche verhindert werden.
- Bei Patienten, die wiederholt stürzen, ist es von großer Bedeutung, die Risiken zu Hause (angepasste Badezimmer, Teppiche, Schuhe, etc.) abzuschätzen und entsprechend einzugreifen.
- Eine umfassende geriatrische Bewertung muss insbesondere bei gebrechlichen Menschen durchgeführt werden, da diese das wichtigste Instrument ist, um Probleme zu erkennen und weitere Entscheidungen zu treffen.

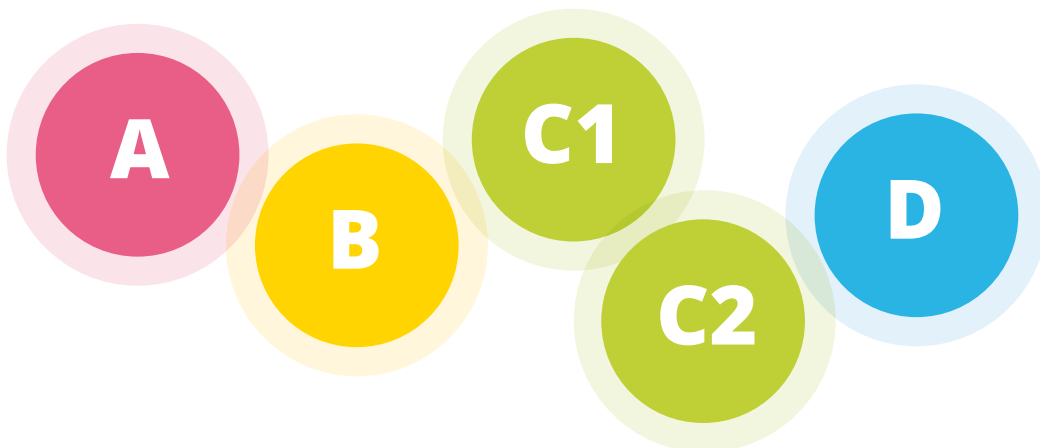
viviFrail[♥]



4

Mehrdimensionales Trainingsprogramm zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit und der Sturzgefahr bei prä-gebrechlichen und gebrechlichen Älteren Menschen

Je nach erzielter Punktzahl in der Testbatterie zur Erfassung der funktionellen Leistungsfähigkeit (SPPB) und der Gehgeschwindigkeit über 6 Meter, werden verschiedene Stufen der Funktionsfähigkeit (siehe Abbildung) festgelegt, für die ein bestimmtes individuelles Interventionsprogramm, d.h. ein mehrdimensionales Trainingsprogramm mit verschiedenen Übungen empfohlen wird (Programm A, B, C1, C2 und D) (siehe Abbildung). Innerhalb der Gruppe mit leichter Einschränkung (gebrechlich/prä-gebrechlich) sollen möglichst präzise Empfehlungen für ein Herz-Kreislauf-Trainingsprogramm gegeben werden, mit der Einteilung in zwei Subtypen. Wenn die Person zwischen 10 und 30 Minuten gehen kann, wird sie als C1 bezeichnet. Wenn die Person zwischen 30 und 45 Minuten gehen kann als C2. Die Wirksamkeit der Trainingsprogramme wird verbessert, wenn zusätzlich der Ernährungsstatus erfasst und individuell behandelt wird.



FUNKTIONALE BEWERTUNG			
<p>Schwerwiegende Einschränkung MOBILITÄTSVERLUST</p> <p>Gang ungültig. Im Stuhl oder bettlägerig. Kann für gewöhnlich nicht aufrecht stehen. Steht nicht auf.</p>	<p>Einschränkung gemäßigt GEBRECHLICH</p> <p>Gang mit Schwierigkeit und mit Hilfe. Stellt sich irgendwie auf. Macht Gleichgewichtstest mit Schwierigkeit.</p>	<p>Einschränkung leicht GEBRECHLICH - PRÄGEBRECHLICH</p> <p>Selbstständiges Gehen. Einschränkungen beim Gehen (Gehstörung). Eingeschränktes Gleichgewicht. Schwierigkeiten 5x von einem Stuhl aufzustehen.</p>	<p>Einschränkung minimal oder keine Einschränkung SELBSTSTÄNDIG</p>
<p>SPPB 0-3 GG (6 m) < 0,5 m/s</p>	<p>SPPB 4-6 GG (6 m) 0,5 - 0,8 m/s</p>	<p>SPPB 7-9 GG (6 m) 0,9 - 1 m/s</p>	<p>SPPB 10-12 GG (6 m) > 1 m/s</p>
<p>A</p> <p>Schwerwiegende Einschränkung Mobilitätsverlust</p> <p>Mithilfe dieser Übungen können Sie sich vom Stuhl erheben.</p>	<p>B</p> <p>Einschränkung gemäßigt Gebrechlich</p> <p>Wenn Sie diese Übungen ausführen, werden Sie eine deutliche Verbesserung spüren.</p>	<p>Gehen 10'-30' 30'-45'</p> <p>C1 C2</p> <p>Leichte Einschränkung Gebrechlich prä-gebrechlich</p> <p>Das Ziel dieser Übungen ist es, dass Sie weiterhin gehen können</p>	<p>D</p> <p>Minimale Einschränkung oder keine Einschränkung</p> <p>Hören Sie nicht auf zu trainieren! Andernfalls kann sich Ihr Gesundheitszustand schnell verschlechtern</p>

Falls der Patient ein erhöhtes Sturzrisiko aufweist (eine oder mehrere Faktoren, siehe vorheriger Abschnitt), werden folgende ergänzende Maßnahmen empfohlen (Programm E) (siehe Abbildung):

BEWERTUNG DER STURZGEFAHR			
<p>1</p> <p>2 oder mehrere Stürze im letzten Jahr oder ein Sturz im letzten Jahr, bei denen/dem ärztliche Hilfe benötigt wurde</p>	<p>2</p> <p>TUG > 20 s</p>	<p>3</p> <p>GG (6 m): < 0,8 m/s</p>	<p>4</p> <p>Demenz</p>

Trifft eine der vorherigen Aussagen auf den Patienten zu?





SÍ





















- Ernährungskontrolle und Intervention
- Optimierung der Medikation
- Reduzierung von umgebungsbedingten Risikofaktoren
- Intensivierung des multidimensionalen Trainingsprogramms

E



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT STARKER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM A)

Übungen für Patienten mit starker Einschränkung (Programm A)								
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN							
Kraft und Muskelstärke 								
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	50	50	51
Kardiovaskulär 								
ÜBUNG AUF SEITE	54							
Gleichgewicht und Gang 								
ÜBUNG AUF SEITE	55	55						
Dehnen (stehend oder sitzend) 								
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
				 Arme	 Beine (optional)	
						
Wenn die ältere Person ihre Muskelkraft verbessert hat, kann mit dem kardiovaskulären Training begonnen werden. Ergänzen Sie die vorherigen Übungen um die folgenden Übungen.						
						
Einmal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen


**PROGRAMM FÜR PATIENTEN
MIT STARKER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM A)**


WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

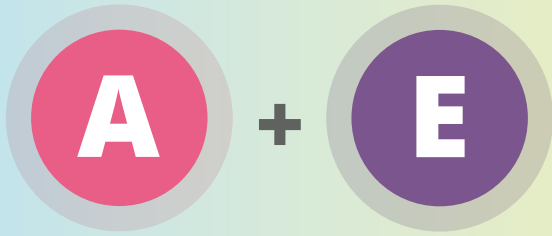
Muskelkraft		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	5 bis 10 Sekunden gehen, 10 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	10 bis 15 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	
5 und 6	10 bis 15 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	
7 und 8	15 bis 30 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 10 mal wiederholen	
9 und 10	30 bis 45 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 10 mal wiederholen	
11 und 12	45 bis 60 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 12 bis 15 mal wiederholen	





WÖCHENTLICHE GESTALTUNG
























Gleichgewicht		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	Halten Sie, wenn nötig mit Hilfe, die Position und zählen bis 5 oder 10 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
5 und 6	Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
7 und 8	Halten Sie, wenn nötig mit Hilfe, die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
9 und 10	Halten Sie die Position und zählen bis 25 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
11 und 12	Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	

Dehnübungen		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT STARKER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM A + E)

Übungen für Patienten mit starker Einschränkung und Sturzgefahr (Programm A + E)								
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN							
Kraft und Muskelstärke 								
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	50	50	51
Kardiovaskulär 								
ÜBUNG AUF SEITE	54							
Gleichgewicht und Gang 								
ÜBUNG AUF SEITE	55	55						
Dehnen (stehend oder sitzend) 								
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
				 Arme	 Beine (optional)	
						
						
Wenn die ältere Person ihre Muskelkraft verbessert hat, kann mit dem kardiovaskulären Training begonnen werden. Ergänzen Sie die vorherigen Übungen um die folgenden Übungen:						
						
Einmal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich optional	2 mal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen




WÖCHENTLICHE GESTALTUNG


Muskelkraft		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

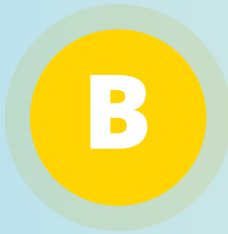
Herz-Kreislauf-Ausdauer		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	5 bis 10 Sekunden gehen, 10 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	+ 10 bis 15 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	
5 und 6	10 bis 15 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	
7 und 8	15 bis 30 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 10 mal wiederholen	
9 und 10	30 bis 45 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 10 mal wiederholen	
11 und 12	45 bis 60 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 12 bis 15 mal wiederholen	

PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT STARKER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM A + E)





WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

















Gleichgewicht		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	Halten Sie, wenn nötig mit Hilfe, die Position und zählen bis 5- 10 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	Halten Sie, wenn nötig mit Hilfe, die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
5 und 6	Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
7 und 8	Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
9 und 10	Halten Sie die Position und zählen bis 25 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	
11 und 12	Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. 2 bis 3 mal durchführen	

Dehnübungen		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT GEMÄSSIGTER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM B)

Übungen für Patienten mit gemäßigter Einschränkung (Programm B)										
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN									
Kraft und Muskelstärke 										
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	50	51	52	52	53
Kardiovaskulär 										
ÜBUNG AUF SEITE	54									
Gleichgewicht und Gang 										
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56						
Dehnen (stehend oder sitzend) 										
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60		

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
						
					Arme 	Beine (optional)
						
Einmal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen


**PROGRAMM FÜR PATIENTEN
MIT GEMÄSSIGTER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM B)**


WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

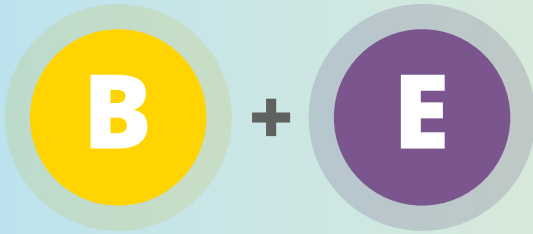
Muskelkraft		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	20 Sekunden gehen, 10 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen +	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	25 bis 30 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	
5 und 6	20 bis 25 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen + 25 bis 35 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 10 bis 15 mal wiederholen	
7 und 8	25 bis 35 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 mal wiederholen + 35 bis 45 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 8 bis 12 mal wiederholen	
9 und 10	45 Sekunden gehen 20 Sekunden Pause. 5 mal wiederholen + 60 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 6 bis 8 mal wiederholen	
11 und 12	50 bis 70 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 12 bis 15 mal wiederholen	





WÖCHENTLICHE GESTALTUNG


















Gleichgewicht		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder kreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.	
5 und 6	Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.	
7 und 8	Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen +	
9 und 10	Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang +	
11 und 12	Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zum Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.	

Dehnübungen		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT GEMÄSSIGTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM B + E)

Übungen für Patienten mit gemässiger Einschränkung und Sturzgefahr (Programm B + E)										
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN									
Kraft und Muskelstärke 										
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	50	51	52	52	53
Kardiovaskulär 										
ÜBUNG AUF SEITE	54									
Gleichgewicht und Gang 										
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56						
Dehnen (stehend oder sitzend) 										
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60		

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
				 Arme	 Beine	
						
						
Einmal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich	2 mal täglich	Einmal täglich	2 mal täglich



Kraft Arme und Beine



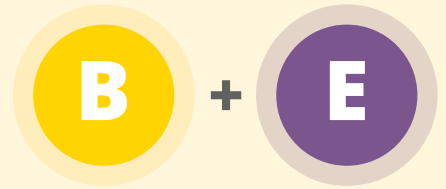
Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen




WÖCHENTLICHE GESTALTUNG


Muskelkraft		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	20 Sekunden gehen, 10 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen +	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	25 bis 30 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen	
5 und 6	20 bis 25 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 bis 7 mal wiederholen +	
	25 bis 35 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 10 bis 15 mal wiederholen	
7 und 8	25 bis 35 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 mal wiederholen + 35 bis 45 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 8 bis 12 mal wiederholen	
9 und 10	45 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 5 mal wiederholen + 60 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 6 bis 8 mal wiederholen	
11 und 12	50 bis 70 Sekunden gehen, 20 Sekunden Pause. 12 bis 15 mal wiederholen	

PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT GEMÄSSIGTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM B + E)





WÖCHENTLICHE GESTALTUNG
























Gleichgewicht		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.	
5 und 6	Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.	
7 und 8	Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen	
9 und 10	Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang	
11 und 12	Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.	

Dehnübungen		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN LEICHTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C1)

Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung (Programm C1)										
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN									
Kraft und Muskelstärke 										
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	51	52	52	53	53
Kardiovaskulär 										
ÜBUNG AUF SEITE	54									
Gleichgewicht und Gang 										
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56	56	56	57			
Dehnen 										
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60		

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
 		 		 Arme 	 Beine (optional)	
						
Einmal täglich 	Einmal täglich 	Einmal täglich 	Einmal täglich 	Einmal täglich 	Einmal täglich 	Einmal täglich 



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär



Gleichgewicht und Gang



Dehnen

Muskelkraft



WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer



WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	3 - 4 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 4 - 5 Minuten.	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	5 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten.	
5 und 6	5 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten und machen 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten.	
7 und 8	5 - 7 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 - 7 Minuten und machen 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 - 7 Minuten.	
9 und 10	Einmal 7 - 12 Minuten am Tag gehen.	
11 und 12	Einmal 12 bis 20 Minuten am Tag gehen.	


Gleichgewicht

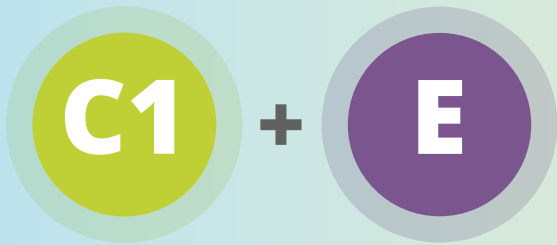


WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen. +	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
	Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang. +	
	Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.	
3 und 4	Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen. +	
	Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang. +	
	Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.	
5 und 6	Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen. + Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang. +	
	Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.	
7 und 8	Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen +	
9 und 10	Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang +	
11 und 12	Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.	





**PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER
EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C1)**
























WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Dehnübungen		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C1 + E)

Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung und Sturzgefahr (Programm C1 + E)										
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN									
Kraft und Muskelstärke 										
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	51	52	52	53	53
Kardiovaskulär 										
ÜBUNG AUF SEITE	54									
Gleichgewicht und Gang 										
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56	56	57				
Dehnen (stehend oder sitzend) 										
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60		

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
						
						
						
						
Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




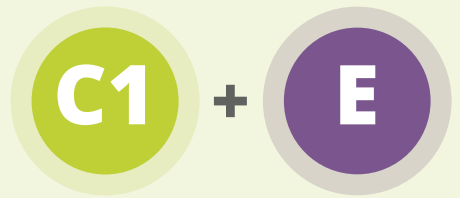
Dehnen

PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C1 + E)


WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Muskelkraft		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	3 - 4 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 4 - 5 Minuten.	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	5 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten.	
5 und 6	5 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten und machen 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten.	
7 und 8	5 - 7 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 - 7 Minuten und machen 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 - 7 Minuten.	
9 und 10	Einmal 7 - 12 Minuten am Tag gehen.	
11 und 12	Einmal 7 - 12 Minuten am Tag gehen.	




WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Gleichgewicht		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
5 und 6	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
7 und 8	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
9 und 10	<p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
11 und 12	<p>Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	

PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C1 + E)

WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Dehnübungen		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM C2)

Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung (Programm C2)										
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN									
Kraft und Muskelstärke										
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	51	52	52	53	53
Kardiovaskulär										
ÜBUNG AUF SEITE	54									
Gleichgewicht und Gang										
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56	56	57				
Dehnen										
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60		

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
				Arme 	Beine (optional)	
Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen

PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM C2)

WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Muskelkraft		
		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer		
		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	8 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 10 Minuten.	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	10 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 10 Minuten.	
5 und 6	10 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten und machen 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten.	
7 und 8	Einmal 15 bis 25 Minuten am Tag gehen.	
9 und 10	Einmal 25 bis 30 Minuten am Tag gehen.	
11 und 12	Einmal 30 bis 40 Minuten am Tag gehen.	

WÖCHENTLICHE GESTALTUNG


Gleichgewicht



WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
5 und 6	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
7 und 8	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
9 und 10	<p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
11 und 12	<p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	





**PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT
LEICHTER EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM C2)**

























WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Dehnübungen 		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C2 + E)

Übungen für Patienten mit leichter Einschränkung und Sturzgefahr (Programm C2 + E)										
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN									
Kraft und Muskelstärke 										
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	51	52	52	53	53
Kardiovaskulär 										
ÜBUNG AUF SEITE	54									
Gleichgewicht und Gang 										
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56	56	56	57			
Dehnen (stehend oder sitzend) 										
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60		

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
						
						
						
						
Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen

**PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER
EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C2 + E)**


WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Muskelkraft		
		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher eingesetzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	

Herz-Kreislauf-Ausdauer		
		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	8 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 10 Minuten.	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	10 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 10 Minuten.	
5 und 6	10 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten und machen 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 5 Minuten.	
7 und 8	Einmal 15 bis 25 Minuten am Tag gehen.	
9 und 10	Einmal 25 bis 30 Minuten am Tag gehen.	
11 und 12	Einmal 30 bis 40 Minuten am Tag gehen.	




WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Gleichgewicht 		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
3 und 4	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
5 und 6	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen. + Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
7 und 8	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
9 und 10	<p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
11 und 12	<p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	





**PROGRAMM FÜR PATIENTEN MIT LEICHTER
EINSCHRÄNKUNG UND STURZGEFAHR (PROGRAMM C2 + E)**



















WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Dehnübungen		
		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		



PROGRAMM FÜR PATIENTEN OHNE EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM D)

Übungen für Patienten ohne Einschränkung (Programm D)											
ART DES TRAININGS	ART DER ÜBUNGEN										
Kraft und Muskelstärke 											
ÜBUNG AUF SEITE	48	48	49	49	49	51	52	52	53	53	53
Kardiovaskulär 											
ÜBUNG AUF SEITE											
Gleichgewicht und Gang 											
ÜBUNG AUF SEITE	55	55	55	56	56	57	56	57			
Dehnen 											
ÜBUNG AUF SEITE	58	58	59	59	59	60	60	60			

TÄGLICHE GESTALTUNG						
L	M	X	J	V	S	D
 		 		 Arme 	 Beine 	
						
Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich	Einmal täglich



Kraft Arme und Beine



Kardiovaskulär




Gleichgewicht und Gang




Dehnen


**PROGRAMM FÜR PATIENTEN
OHNE EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM D)**

WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Muskelkraft		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
3 und 4	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
5 und 6	3 Reihen / 12 Wiederholungen	
7 und 8	Erhöhen Sie das bisher einge- setzte Gewicht. 2 Reihen / 10 Wiederholungen	Bestimmen Sie die Übung oder das Gewicht der Hanteln oder die Festigkeit des Gummibands so, dass Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 20 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.
9 und 10	2 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	
11 und 12	3 Reihen / 12 - 15 Wiederholungen	


Herz-Kreislauf-Ausdauer		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	15 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Beginnen Sie wieder und gehen weitere 15 Minuten.	Im gewöhnlichen Tempo
3 und 4	15 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Weitere 15 Minuten gehen. 30 Sekunden Pause. Weitere 15 Minuten gehen	
5 und 6	20 Minuten gehen, 30 Sekunden Pause. Weitere 20 Minuten gehen. 30 Sekunden Pause. Weitere 15 Minuten gehen	
7 und 8	20 Minuten gehen, 60 Sekunden Pause. Weitere 20 Minuten gehen und 60 Sekunden Pause. 15 Minuten gehen. Pause	
9 und 10	30 - 35 Minuten gehen, 60 Sekunden Pause. Weitere 30 - 35 Minuten gehen	
11 und 12	Einmal 50 bis 70 Minuten am Tag gehen.	

WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Gleichgewicht		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme. • Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich. • Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.
3 und 4	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 15 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
5 und 6	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 20 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Gehen Sie entspannt und passieren Sie die Hindernisse. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	
7 und 8	<p>Halten Sie die Position und zählen bis 30 für jedes einzelne Bein. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Mit jedem Bein wiederholen</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
9 und 10	<p>Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Wiederholen Sie den Vorgang</p> <p style="text-align: center;">+</p>	
11 und 12	<p>Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse. Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf. Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.</p>	

**PROGRAMM FÜR PATIENTEN
OHNE EINSCHRÄNKUNG (PROGRAMM D)**

WÖCHENTLICHE GESTALTUNG

Elastizität 		
WOCHE	ÜBUNGSREIHEN UND WIEDERHOLUNGEN	INTENSITÄT UND FORTSCHRITT
1 und 2	2 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übung bis zu einer gewissen Spannung durchführen und die Position für 10 -12 Sekunden halten • Die Übung ohne übermäßige Muskeldehnung oder -spannung durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Jeden Tag. • Nach den Kraft- und Muskel- oder den kardiovaskulären Übungen
3 und 4		
5 und 6		
7 und 8	3 Reihen von 3 Wiederholungen (die Position 10 Sekunden halten)	
9 und 10		
11 und 12		

5

Empfohlene Übungen für jede Funktionsstufe

Im Folgenden werden die empfohlenen Übungen zur Verbesserung der Kraft und Muskelstärke, der Herz-Kreislauf-Ausdauer, dem Gleichgewicht, Gang und Beweglichkeit auf jeder Stufe der Funktionsfähigkeit gezeigt.



STÄRKE UND LEISTUNG
DER MUSKELN



AUSDAUER
KARDIOVASKULÄR



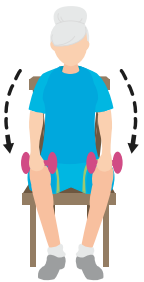
GLEICHGEWICHT
UND GANG



BEWEGLICHKEIT



ÜBUNGEN FÜR KRAFT UND MUSKELSTÄRKE



1. ÜBUNGEN IM SITZEN MIT STRECKEN UND BEUGEN DER ARME MIT GEWICHT

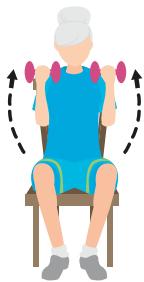
Vorgehensweise

Setzen Sie sich mit einer Hantel in jeder Hand hin, die Arme sind neben dem Körper. Beugen Sie die Ellbogen zur Brust (wie im Bild).

Beginn

Bestimmung des Gewichts: Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, das Gewicht sollte so gewählt werden, dass Sie die Übung als anstrengend empfinden.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



2. ÜBUNGEN IM SITZEN MIT STRECKEN UND BEUGEN DER ARME MIT EINEM GUMMIBAND

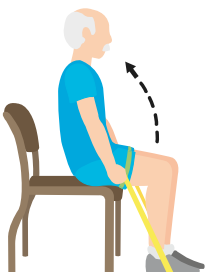
Vorgehensweise

Legen Sie die Mitte des Gummibands unter beide Füße. Fassen Sie die beiden Enden des Gummibands mit den Händen. Beugen Sie die Arme zu den Schultern und achten Sie darauf, dass sich Ihre Ellbogen nicht vom Oberkörper entfernen (wie im Bild).

Beginn

Bestimmung der Festigkeit des Gummibands: Wählen Sie ein Gummiband, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.





3. ÜBUNG ZUR FESTIGUNG DER HÄNDE

(Übung A und B ausführen)

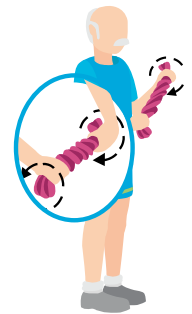
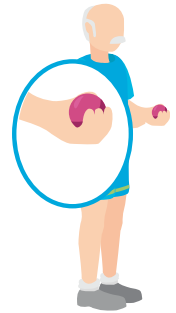
Übung A: Nehmen Sie einen Gummi- oder Antistress-Ball in Ihre Hand und drücken ihn langsam so fest, wie Sie können. Entspannen Sie Ihre Hand. Wenn Sie damit fertig sind, machen Sie kurz Pause und fahren mit der anderen Hand fort.

Übung B: Rollen Sie ein kleines Handtuch in Form einer Röhre. Nehmen Sie das Handtuch mit beiden Händen an den Enden und machen eine Bewegung, als würden Sie ein nasses Handtuch auswringen. Wringen Sie langsam, so fest Sie können.

Beginn

Beginnen Sie mit der Übung A. Wenn Sie 20 leichte und kontinuierliche Greifbewegungen mit dem Ball ausführen können, können Sie mit der Übung B beginnen.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



4. ÜBUNGEN IM SITZEN MIT HORIZONTALER ÖFFNUNG DER ARME MIT EINEM GUMMIBAND

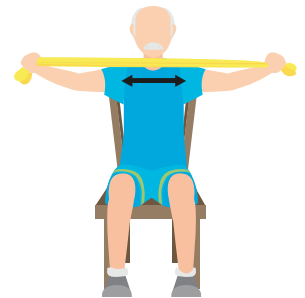
Vorgehensweise

Nehmen Sie ein Gummiband an den Enden und halten es gut fest. Ziehen Sie das Band auf Brusthöhe auseinander und versuchen dabei, Ihre Ellbogen zu strecken (wie im Bild).

Beginn

Bestimmung der Festigkeit des Gummibands: Wählen Sie ein Gummiband, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



5. ÜBUNGEN IM SITZEN MIT DIAGONALER ÖFFNUNG DER ARME MIT EINEM GUMMIBAND

Vorgehensweise

Nehmen Sie ein Gummiband an den Enden und halten es gut fest. Ziehen Sie nun das Gummiband diagonal auseinander und versuchen Sie dabei, Ihre Ellbogen zu strecken (wie im Bild).

Beginn

Bestimmung der Festigkeit des Gummibands: Wählen Sie ein Gummiband, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, diese sollte jedoch auch anstrengend sein.

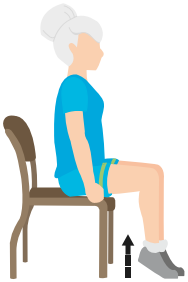


- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
 - Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
 - Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.
-

6. ÜBUNGEN IM SITZEN ZUR KRÄFTIGUNG DER FUß- UND WADENMUSKULATUR

Vorgehensweise

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen so hoch Sie kommen und bleiben für 3 Sekunden in dieser Position. Senken Sie sich langsam ab, bis Ihre Fußballen den Boden wieder berühren. Wenn die Ausführung der Übung zu einfach ist, legen Sie eine Knöchelbandage mit Gewicht (es gibt sie mit Sand gefüllt oder anderen schweren Stoffen) oder ein Gewicht mit einem Riemen um den Knöchel (Vorsicht, dass Sie nicht fallen).



Beginn

Bestimmung des Gewichts: Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, das Gewicht sollte so gewählt werden, dass Sie die Übung als anstrengend empfinden. Für den Fall, dass es mit zusätzlichem Gewicht zu schwer ist, wird die Übung ohne Gewicht durchgeführt.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
 - Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
 - Fangen Sie von vorne an, mit einer anderen Reihe von 10 weiteren Wiederholungen.
-

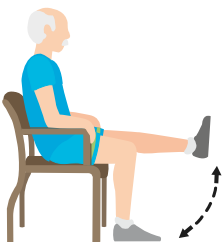
7. ZUR KRÄFTIGUNG DER BEINMUSKULATUR OHNE GEWICHT

Vorgehensweise

Strecken Sie ein Bein horizontal aus und versuchen es, so gerade wie möglich zu halten (wie im Bild). Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein, wenn sie mit der empfohlenen Reihe fertig sind.

Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
 - Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
 - Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.
-



8. ZUR KRÄFTIGUNG DER BEINMUSKULATUR MIT GEWICHT

Vorgehensweise

Legen Sie eine Knöchelbandage mit Gewicht (es gibt sie mit Sand gefüllt oder anderen schweren Stoffen) oder ein Gewicht mit einem Riemen um den Fußknöchel (Vorsicht, dass Sie nicht fallen).

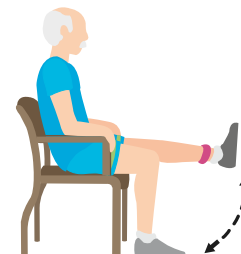


Strecken Sie ein Bein horizontal aus und versuchen es so gerade wie möglich zu halten. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein, wenn sie mit der empfohlenen Reihe fertig sind.

Beginn

Bestimmung des Gewichts: Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, das Gewicht sollte so gewählt werden, dass Sie die Übung als anstrengend empfinden.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



9. ÜBUNG IM SITZEN ZUR KRÄFTIGUNG DER HÜFTABDUKTOREN MIT GUMMIBAND (DAS SIND DIE MUSKELN DIE WIR BENUTZEN, UM DIE BEINE ZU SPREIZEN)

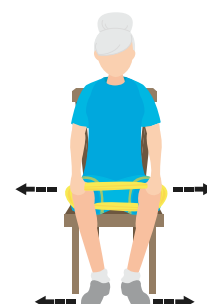
Vorgehensweise

Legen Sie das Gummiband über die Knie (wie im Bild). Greifen Sie das Gummiband fest, indem Sie es gegen beide Knie drücken. Gehen Sie mit den Knien langsam auseinander, bis es nicht mehr geht.

Beginn

Bestimmung der Festigkeit des Gummibands: Wählen Sie ein Gummiband, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, die Übung sollte jedoch auch anstrengend sein.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



10. KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE WADENMUSKULATUR

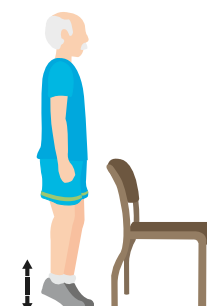
Vorgehensweise

Stellen Sie sich vor einen Tisch oder der Rückenlehne eines Stuhls und stellen Ihre Füße etwa schulterbreit auseinander.

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen so hoch Sie kommen und bleiben für 3 Sekunden in dieser Position. Halten Sie sich bei Gleichgewichtsproblemen am Tisch oder Stuhl fest. Versuchen Sie, Ihr Gleichgewicht frei zu halten (ohne sich festzuhalten). Senken Sie sich langsam ab, bis Ihre Fußballen den Boden wieder berühren.

Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Fangen Sie von vorne an, mit einer anderen Reihe von 10 weiteren Wiederholungen.



11. ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG DER HÜFTMUSKULATUR

Vorgehensweise

Stellen Sie sich auf die Füße und falls erforderlich, stützen Sie Ihre Arme auf einen Stuhl oder Tisch. Bewegen Sie mit geradem Rücken ein Bein vom anderen weg, ohne das Knie zu beugen (wie im Bild). Halten Sie das Bein gestreckt mit den Füßen gerade nach vorne blickend (nicht seitlich). Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung so oft wie angegeben.



Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Fangen Sie von vorne an, mit einer anderen Reihe von 10 weiteren Wiederholungen.

12. ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG DER HÜFTMUSKULATUR

Vorgehensweise

Legen Sie eine Knöchelbandage mit Gewicht (es gibt sie mit Sand gefüllt oder anderen schweren Stoffen) oder ein Gewicht mit einem Riemen um den Fußknöchel (Vorsicht, dass Sie nicht fallen). Stellen Sie sich auf die Füße und falls erforderlich, stützen Sie Ihre Arme auf einen Stuhl oder Tisch.

Bewegen Sie mit geradem Rücken ein Bein vom anderen weg, ohne das Knie zu beugen (wie im Bild). Halten Sie das Bein gestreckt mit den Füßen gerade nach vorne blickend (nicht seitlich). Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Bewegung so oft wie angegeben.



Beginn

Bestimmung des Gewichts: Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie die Übung richtig und ohne Unterbrechungen etwa 30 mal ausführen können, das Gewicht sollte so gewählt werden, dass Sie die Übung als anstrengend empfinden.

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten. Fangen Sie von vorne an, mit einer anderen Reihe von 10 weiteren Wiederholungen.

13. ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Vorgehensweise

Stellen Sie sich auf die Füße und falls erforderlich, stützen Sie Ihre Arme auf einen Stuhl oder Tisch. Beugen Sie bei geradem Rücken das Knie und beugen den Fuß in Richtung Gesäß.

Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein, wenn sie mit der angegebenen Reihe fertig sind.



Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.





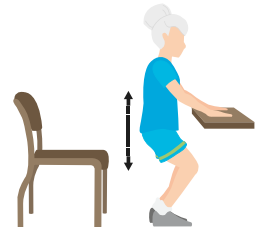
14. ÜBUNGEN ZUR KRÄFTUGUNG DER OBERSCHENKELMUSKULATUR OHNE STUHL

Vorgehensweise

Stellen Sie sich hinter einen Tisch. Gehen Sie in die Hocke, indem Sie Ihre Hüfte und Knie beugen, als ob Sie sich hinsetzen würden. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Wenn Sie es für nötig erachten, stellen Sie einen Stuhl hinter sich für Ihre zusätzliche Sicherheit.

Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



15. ÜBUNGEN ZUR KRÄFTUGUNG DER OBERSCHENKELMUSKULATUR MIT STUHL

Vorgehensweise

Setzen Sie sich auf einen festen Stuhl mit Armlehnen. Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden und stehen Sie auf, ohne sich auf die Armlehnen zu stützen. Falls Sie es nicht können, stützen Sie sich nur mit einem Arm, und wenn Sie dies nicht schaffen, nehmen Sie zur Hilfe beide Arme. Wenn Sie aufgestanden sind, halten Sie die Position für eine Sekunde und setzen sich wieder. Machen Sie kurz Pause und fangen dann von vorne an.

Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



16. ÜBUNG ZUM TREPPENSTEIGEN

Vorgehensweise

Steigen Sie Treppenstufen hoch und runter, indem Sie sich in den ersten Tagen am Geländer abstützen und später, wenn Sie Fortschritte machen, steigen Sie ohne Hilfe hoch oder nehmen sogar zwei Treppenstufen.

Beginn

- Treppen hoch und runter steigen und dabei von 5 Stufen auf 20 Stufen steigern. 1 bis 3 mal durchführen.





ÜBUNG ZUR HERZ-KREISLAUF-AUSDAUER

1. ÜBUNG ZUM AUFSTEHEN UND LANGSAM GEHEN

Vorgehensweise

Mit dem Ausdauertraining wird erst dann begonnen, wenn die ältere Person ihre Muskelkraft verbessert hat. Erheben Sie sich vom Stuhl mit Hilfe einer Person oder Gehhilfe. Gehen Sie in Ihrer individuellen Schrittlänge in der angegebenen Zeit. Bleiben Sie stehen, machen Sie Pause und starten wieder mit dem Gehen. Wiederholen Sie den Vorgang nach dem vorgeschriebenen Muster (siehe im nächsten Abschnitt).



Beginn

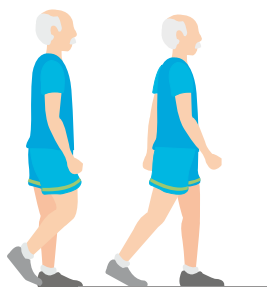
Programm A

- Gehen Sie 5 Sekunden. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Wiederholen Sie den Vorgang 5 mal.
- Beginnen Sie wieder und gehen weitere 10 Sekunden. Bleiben Sie stehen und ruhen 20 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Wiederholen Sie den Vorgang 3 bis 5 mal.

2. ÜBUNG ZUM GEHEN

Vorgehensweise

Gehen Sie und schauen nach vorne, nicht auf den Boden, mit den Schultern entspannt und den Armen leicht schwingend.



Beginn

Programm B

- Gehen Sie 20 Sekunden. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Wiederholen Sie den Vorgang 5 mal.
- Beginnen Sie wieder und gehen weitere 25 Sekunden. Bleiben Sie stehen und ruhen 20 Sekunden, ohne sich hinzusetzen. Wiederholen Sie den Vorgang 3 bis 5 mal.

Programm C

- Gehen Sie 4 Minuten. Bleiben Sie stehen und ruhen 30 Sekunden, ohne sich hinzusetzen.
- Beginnen Sie wieder und gehen weitere 4 Minuten. Bleiben Sie stehen und machen Pause.
- 3 Tage die Woche, 2 mal am Tag.
- Wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Leistung verbessert (ab der 8. Woche) brauchen Sie nur ein Mal pro Tag zu gehen (siehe im nächsten Abschnitt).

Programm D

- Gehen Sie 8 Minuten. Bleiben Sie stehen und ruhen 30 Sekunden, ohne sich hinzusetzen.
- Beginnen Sie wieder und gehen weitere 8 Minuten. Bleiben Sie stehen und machen Pause.
- 3 Tage die Woche, 2 mal am Tag.
- Wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Leistung verbessert (ab der 8. Woche) brauchen Sie nur ein Mal pro Tag zu gehen (siehe im nächsten Abschnitt).



ÜBUNG FÜR GLEICHGEWICHT UND GANG

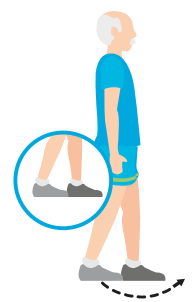
1. ÜBUNG ZUM GEHEN AUF EINER LINIE

Vorgehensweise

Stellen Sie sich in die Nähe eines Tisches, einer Wand oder einem Familienmitglied. Die Ferse eines Fußes ist in Kontakt mit der Spitze des anderen Fußes. Es geht darum, kleine Schritte auf einer geraden Linie zu machen, indem Sie die Ferse eines Fußes vor die Spitze des anderen Fußes setzen (wie im Bild). Mit Hilfe eines Tisches, Geländers oder einer Wand zum Abstützen fühlt man sich sicherer.

Beginn

- Gehen Sie 10 Schritte. Bleiben Sie stehen und ruhen 10 Sekunden, ohne sich hinzusetzen.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.



2. ÜBUNG FÜR DAS GLEICHGEWICHT AUF EINEM BEIN MIT ÜBERKREUZTEN ARMEN

Vorgehensweise

Stellen Sie sich hin. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust (wie im Bild). Beugen Sie ein Bein, während das Standbein gestreckt ist und halten es für etwa 5 Sekunden hoch. Senken Sie das Bein und machen das gleiche mit dem anderen.

Beginn

- Halten Sie die Position und zählen bis 10 für jedes einzelne Bein.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Mit jedem Bein wiederholen.



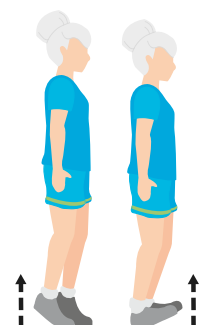
3. ÜBUNG FÜR DAS GLEICHGEWICHT SPITZE - FERSE

Vorgehensweise

Stellen Sie sich hin. Halten Sie Ihr Gleichgewicht während Sie nur auf den Zehenspitzen stehen. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und danach halten Sie das Gleichgewicht während Sie sich nur auf den Fersen befinden. Mit Hilfe eines Tisches, Geländers oder einer Wand zum Abstützen fühlt man sich sicherer.

Beginn

- Halten Sie die Position auf Zehenspitzen und zählen bis 10; Danach zählen Sie wieder bis 10 während Sie auf den Fersen stehen.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.



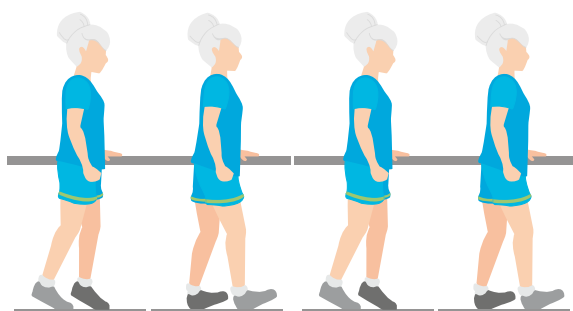
4. ÜBUNG ZUM LAUFEN AUF ZEHENSPITZEN UND FERSEN MIT HILFE

Vorgehensweise

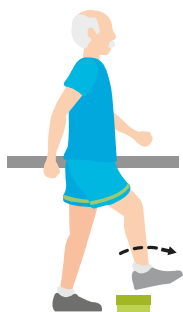
Stellen Sie sich hin und stützen sich auf einem Tisch, Geländer oder einer Wand ab. Gehen Sie nur auf Ihren Zehenspitzen. Machen Sie eine Pause und gehen danach auf Ihren Fersen.

Beginn

- Gehen Sie auf Zehenspitzen und zählen bis 10. Bleiben Sie stehen und zählen bis 10 während Sie nun auf Ihren Fersen gehen.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.



5. ÜBUNG ZUM GEHEN UND KLEINEN HINDERNISSEN AUSWEICHEN



Vorgehensweise

Stellen Sie kleine Hindernisse von etwa 10 - 15 cm Höhe, zum Beispiel Schuhkartons, Sportschuhe etc. auf einer kurzen Strecke auf.

Stellen Sie sich hin und stützen sich auf einem Tisch, Geländer oder an einer Wand ab. Gehen Sie die Strecke entlang und steigen über die Hindernisse, ohne auf sie zu treten.

Es empfiehlt sich diese Übung mit einer weiteren Person auszuführen.

Beginn

Mit oder ohne Hilfe Übersteigen kleinerer Hindernisse von 10 - 15 cm Höhe .

- Gehen Sie entspannt und passieren die Hindernisse.
- Stellen Sie zu Beginn 5 Hindernisse auf.
- Wenn Sie das Ende der Strecke erreichen, fangen Sie wieder von vorne an. 8 mal wiederholen.

Fortschritt:

Wenn Sie feststellen, dass sich Ihre Leistung verbessert, erhöhen die Schwierigkeit und ergänzen Sie einige dieser Anweisungen:

- Ändern Sie die Position der Arme; zum Beispiel, verschränken oder überkreuzen Sie Ihre Arme.
- Machen Sie die Übungen auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf einem Teppich.
- Schließen Sie die Augen, aber nur, wenn jemand bei Ihnen ist, um Ihnen zu helfen.





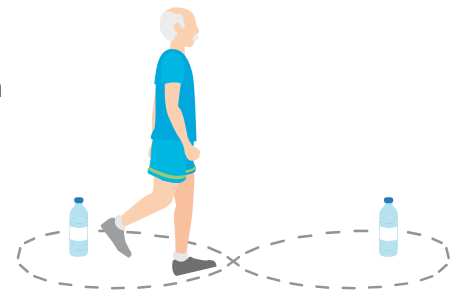
6. ÜBUNG ZUM GEHEN MIT RICHTUNGSWECHSEL UND DABEI (ACHT) HINDERNISSEN AUSWEICHEN

Vorgehensweise

Während dem Gehen Richtungswechsel machen, zum Beispiel in Form einer liegenden acht um die Hindernisse gehen.

Beginn

- Gehen Sie und zählen bis 10.
- Machen Sie Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.



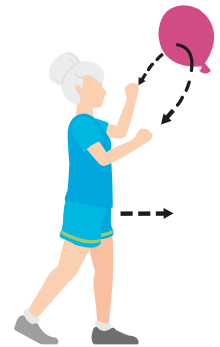
7. DURCHFÜHRUNG VON MULTITASKING ÜBUNGEN, ZUM BEISPIEL DIE KOMBINATION VON GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN MIT ÜBERREICHEN EINES BALLS

Vorgehensweise

Die vorherigen Übungen durchführen mit Multitasking-Übungen (zum Beispiel Gleichgewichtsübungen mit Ball)

Beginn

- Gehen Sie und zählen bis 10.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.





ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT



1. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER ARME

Vorgehensweise

Strecken Sie die Arme nach oben, als ob Sie die Decke berühren wollten. Halten Sie die Position für 10 - 12 Sekunden. Danach machen Sie kurz Pause, entspannen die Arme 5 Sekunden lang und fangen dann von vorne an. Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden.

Beginn

Stehend oder sitzend

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.

2. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER SCHULTERMUSKULATUR

Vorgehensweise

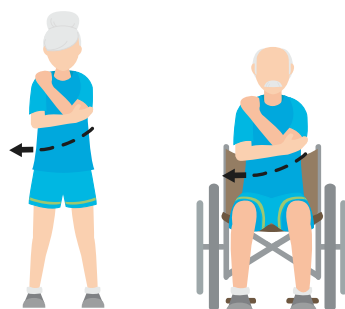
Legen Sie Ihre Hand auf die gegenüberliegende Schulter und halten an den Ellbogen an die Brust.

Mit der Hand des anderen Arms drücken Sie den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Seite bis Sie eine Position finden, in der Sie eine gewisse Spannung in der hinteren Schultermuskulatur spüren. Halten Sie die Position für 10 bis 12 Sekunden (siehe Bild). Machen Sie kurz Pause, entspannen die Arme 5 Sekunden lang und fangen dann von vorne an.

Beginn

Stehend oder sitzend

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Danach machen Sie das gleiche mit der anderen Schulter





3. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

Vorgehensweise

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden (wenn Sie sitzen, platzieren Sie ein Kissen oder Polster hinter dem Rücken). Drehen Sie den Kopf nach rechts, bis Sie eine gewisse Spannung in der Nackenmuskulatur spüren und halten Sie die Position für 10-12 Sekunden. Machen Sie eine Pause von 5 Sekunden und fahren dann mit der linken Seite fort.

Beginn

Stehend oder sitzend

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.



4. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER NACKENMUSKULATUR

Vorgehensweise

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden (wenn Sie sitzen, platzieren Sie ein Kissen oder Polster hinter dem Rücken). Neigen Sie den Kopf nach rechts, bis Sie eine gewisse Spannung in der Nackenmuskulatur spüren und halten Sie die Position für 10 Sekunden (wie im Bild). Machen Sie eine Pause von 5 Sekunden und fahren dann mit der linken Seite fort.

Beginn

Stehend oder sitzend

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie den Vorgang.



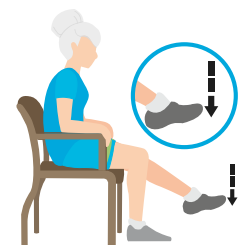
5. ÜBUNGEN IM SITZEN ZUR DEHNUNG DER FUßMUSKULATUR

Vorgehensweise

Ziehen Sie den Fuß nach oben mit den Fußzehen in Richtung des Körpers (wie im Bild). Halten Sie die Position für 8 - 10 Sekunden. Machen Sie eine Pause; dann strecken Sie den Fuß, um den gegenteiligen Effekt zu erhalten.

Beginn

- Beginnen Sie mit einer Reihe von 10 Wiederholungen (d.h. 10 mal die angegebenen Bewegungen).
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Wiederholen Sie eine weitere Reihe von 10 Wiederholungen.



6. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER ARMMUSKULATUR



Vorgehensweise

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit dem Rücken weg von der Lehne und lassen die Arme seitlich hängen. Dann bewegen Sie die Arme nach hinten und versuchen die Lehne zu greifen (wie im Bild). Aus dieser Position gehen Sie mit der Brust nach vorne bis zu einer gewissen Spannung in der Armmuskulatur. Bleiben Sie in dieser Position für 10 Sekunden. Danach lösen Sie die Spannung für 5 Sekunden, ohne dabei die Hände von der Lehne zu nehmen. Wiederholen Sie den Vorgang.

Beginn

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
 - Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
 - Wiederholen Sie den Vorgang.
-

7. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER OBERSCHENKELMUSKULATUR



Vorgehensweise

Stellen Sie sich hinter einen festen Stuhl oder Tisch. Beugen Sie ein Bein in Richtung Gesäß, während das andere gestreckt bleibt (wie im Bild). Führen Sie die Übung so durch, dass Sie eine gewisse Spannung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur spüren. Halten Sie die Position für 10 Sekunden. Machen Sie eine Pause von 5 Sekunden und fahren dann mit dem anderen Bein fort.

Beginn

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
 - Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
 - Danach machen Sie das gleiche mit dem anderen Bein
-

8. ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Vorgehensweise

- Aus der Sitzposition strecken Sie ein Bein und stützen die Ferse auf dem Boden ab.
- Ziehen Sie den Fuß leicht nach oben.
- Stützen Sie beide Hände auf Ihrem Oberschenkel des gebeugten Beins ab.
- Den Oberkörper nach vorne beugen, bis eine gewisse Spannung in der Rückenmuskulatur und in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren ist.

Beginn

- Halten Sie die Position 10 - 12 Sekunden und wiederholen den Vorgang 2 - 3 Mal.
- Machen Sie eine Pause von mindestens einer Minute, aber nicht länger als 3 Minuten.
- Danach machen Sie das gleiche mit dem anderen Bein



6

Kontrolle der Anzeichen und Symptome von geringer Bewegungsbelastbarkeit während der Umsetzung

Im Folgenden sind einige Anzeichen und Symptome für geringe Bewegungsbelastbarkeit aufgeführt, die während der Umsetzung des Trainings überprüft werden müssen. Fall etwas davon zutrifft, **sollten die Übungen abgebrochen und ein Arzt aufgesucht werden.**

- Gefühl der Atemlosigkeit
- Schmerzen/Druck in der Brust
- Herzrasen
- Schwindel oder Bewusstlosigkeit
- Schwierigkeit während der Übungen ein Gespräch zu führen
- Schwere Erschöpfung
- Blaue Färbung der Lippen und unter den Nägeln
- Übelkeit
- Blasse, kalte oder feuchte Haut



7

Einige Tipps und Empfehlungen

Vor der Ausführung der Übungen sollten Sie die folgenden Tipps beachten. Dies ist sehr wichtig, damit die Übungseinheiten und damit das Trainingsprogramm ihre volle Wirkung entfalten und darüber hinaus Verletzungen vorgebeugt werden kann.

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE DURCHFÜHRUNG DES ÜBUNGSPROGRAMMS



- **Keine Schmerzen:** Wenn Sie während einer Übung Gelenk- oder Muskelschmerzen, Atemnot, Schwindel, Herzrasen, etc. bekommen, brechen Sie das Trainingsprogramm sofort ab.
- **Verwenden Sie ausreichend Platz:** Beseitigung von Hindernissen, die das Risiko von Stürzen erhöhen können. Bei den Übungen im Stehen oder den Gleichgewichtsübungen können Sie Gegenstände benutzen, die Ihnen mehr Sicherheit bieten (Stühle, Geländer, Wand, etc.).
- **Versichern Sie sich, dass die Schuhe gut passen,** dass sie flache Sohlen haben, die nicht rutschig sind und eine gute Unterstützung der Ferse bieten.
- **Tragen Sie bequeme Kleidung.**
- Halten Sie während den Übungen nicht Ihren Atem an. **Atmen Sie normal.**
- **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie gewisse Übungen machen dürfen,** vor allem, wenn Sie sich einer Hüft- oder Rückenoperation unterziehen mussten.

TIPPS FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN FÜR KRAFT UND MUSKELSTÄRKE



Atemtechnik

Atmen Sie wie folgt im empfohlenen Rhythmus: Vor der Anstrengung einatmen, währenddessen ausatmen und beim Beenden wieder einatmen.

2 min

Pause

Machen Sie während den jeweiligen Übungen etwa 2 Minuten Pause.



Verwendung von Gewichten

Verwenden Sie keine Gewichte, ohne vorher das Risiko entsprechend abgeschätzt zu haben, das daraus entstehen kann (z.B. Verletzungen, kardiovaskuläre Ereignisse, die Unfähigkeit die Übungen auszuführen).



Krankheit

Wenn Sie die Übungen wegen Krankheit unterbrechen müssen, suchen Sie nach Genesung zuerst Ihren Arzt auf, bevor Sie wieder damit weiter machen. Versuchen Sie fortschreitend dort weiter zu machen, wo Sie aufgehört haben.

TIPPS FÜR DAS GEHEN



- Bequeme Kleidung tragen.
- **Beim Gehen nach vorne schauen**, nicht nach unten.
- Die **Schultern müssen entspannt sein** und die Arme leicht schwingen.
- Bei jedem Schritt **rollt man den Fuß** von der Ferse bis zu den Zehen ab.
- Mit Entspannung beenden, durch langsames, 2-minütiges Gehen.
- **Genießen Sie die Aktivität.**

TIPPS FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT



- Führen Sie die Übungen immer nach der Sitzung für Muskelkraft oder Herz-Kreislauf-Ausdauer aus.
- Bei der Durchführung der Übung zur Beweglichkeit wird empfohlen, die jeweilige Position für 10 Sekunden zu halten und hinterher 5 Sekunden entspannen.
- Führen Sie jede Übung 2 bis 3 mal aus (2-3 mal 2 x 10")
- Führen Sie niemals übermäßige Dehnungsübungen oder Gelenkspannungen aus, d.h. nicht mit Gewalt oder abrupt dehnen.
- Bis zu einer gewissen Spannung dehnen und dann die Position für die empfohlenen 10 Sekunden halten.



viviFrail[♥]