NETZWERK OSTEOPOROSE

Für Patienten-Kompetenz
Kalender für Fitness im Alter

FEBRUAR 2011

Aus Erfahrung gut !
Älter werden und mobil bleiben!

Übungen der Woche zum Beginn aller guten Tage
- ✓ Frühstücksübungen
- ✓ Telefonübungen

1-5

Sportliche Aktivitäten , in jedem Alter möglich !? 06

Mit Mobilität und Fitness meistern wir den Alltag besser! 07

Mobilität und ihre Bedeutung 08

Welche sportl. Aktivitäten für Einsteiger + ältere Menschen? 09

10 Tests - Überprüfen Sie Ihre allgemeine Fitness 10-12

Die Kalenderstrategie 14

NETZWERK OSTEOPOROSE
Organisation für Patienten- Kompetenz e.V.

Netzwerk-Osteoporose e.V. (NWO)
33098 Paderborn - Ludwigstrasse 22 / Tel. 05251 – 21120
Ärztliche Beratung : Janusz Bugaj / Internist / Ostseeklinik-Prerow
Barbara Bugaj / Orthopädin / Paderborn
Konzept/Redaktion : Karin G. Mertel / Paderborn

Copyright: 2011 Netzwerk - Osteoporose e.V.

Download Internet www.Netzwerk-Osteoporose.de

Vier Osteoporose-Kalender stehen *kostenfrei* zum Ausdruck auf unserer Startseite im Internet für alle Interessenten zur Verfügung

www.netzwerk-osteoporose.de

Seit 2001 im Dienst für Osteoporose-Patienten
Netzwerk-Osteoporose e.V.
Organisation zur Stärkung der Patienten-Kompetenz

Netzwerk-Osteoporose e.V.
Ludwigstraße 22
D-33098 Paderborn

Tel/Fax: 05251-280 586
Tel.: 05251- 2 11 20
Mobil: 0172- 83 78 965
E-mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de
www.netzwerk-osteoporose.de

Unterstützen Sie unsere Arbeit im Netzwerk – Osteoporose e.V.

Seit 10 Jahren kostenfreie Angebote

- Schwerpunktinformationen im Internet rund um das Thema Osteoporose
- Aktuelle Jahres-Infos + Trainings Kalender zu verschiedenen Themen (siehe oben)
- Übungsanleitungen für jede Woche
- Telefonberatung + Auskunft
- Facharzt-Such-Dienst
- Broschürendienst + Buchvorstellung
- Informationen und Vermittlung in bundesweite Selbsthilfegruppen
- Umfangreiche Fachberichterstattung im Internet
- Internationale Vernetzung mit anderen Verbänden
- Aktuelle monatliche Presseberichte:
  - Med. Fachpresse / Studien
  - Gesundheitspolitische Themen
  - Neues zum Thema Pflege usw.

www.netzwerk-osteoporose.de

☐ Ja, ich möchte **kostenfrei Fördermitglied** beim Netzwerk-Osteoporose e. V. werden und damit die Netzwerkarbeit unterstützen.

☐ Ich möchte mit einem **freiwilligen Förderbeitrag von 5,--€** jährlich die Netzwerkarbeit unterstützen.

☐ Ich möchte mit einem **freiwilligen Förderbeitrag von.....€**, jährlich die Netzwerkarbeit unterstützen.

Netzwerk - Osteoporose e. V. Spenden Konto
Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G.
Konto 872 9197 000 / BLZ 472 601 21
BIC DGPBDE 3 MXXX
IBAN DE79 4726 0121 8729 1970 00
Spendenquittung ab 5,-- €

Name.....

Straße:.....

PLZ/Ort:.....

Datum:.....Unterschrift.....

Übungen vor und nach dem Frühstück

Kräftigung für die Oberschenkel

- ✓ Setzen Sie sich auf den Stuhl und stellen ein Bein nach hinten unter den Stuhl
- ✓ Nun drücken Sie sich mit dem hinteren Bein kräftig nach oben und stehen auf
- ✓ Danach setzen Sie sich <u>ganz langsam</u> wieder auf den Stuhl

<u>Dazu benötigen Sie Kraft in der Oberschenkelmuskulatur</u>

- ✓ Wechseln Sie, nachdem Sie sitzen, die Beinstellung und stellen Sie das andere Bein nach hinten

Wiederholungen 3-6 mal je Seite

NETZWERK OSTEOPOROSE

Februar

Schmerzskala: keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

KW 05	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 31.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Di 01.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	Ensinger
Mi 02.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	SANDOZ
Do 03.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	gesundheitsland.de
Fr 04.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Sa 05.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
So 06.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	

Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.

Übungen vor und nach dem Frühstück

Kräftigung für Arm- und Handmuskulatur

✓Drücken Sie eine Hand von unten nach oben
✓die andere Hand von oben nach unten

✓Drücken Sie mit beiden Händen die Tischplatte seitlich zusammen

✓Drücken Sie beide Hände fest auf den Tisch

Dehnung der Rückenmuskulatur

✓Schieben Sie erst eine Hand dann die andere Hand kräftig nach vorn

Wiederholungen : Jede Übung 3 - 6 mal + ca. 6 -10 Sek. lang halten

NETZWERK OSTEOPOROSE

Februar

Schmerzskala
keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

KW 06	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 07.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Di 08.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	Ensinger …mit dem wertvollen Magnesiumgehalt
Mi 09.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	SANDOZ
Do 10.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	gesundheitsland.de
Fr 11.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Sa 12.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
So 13.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	

Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.

Die Telefonübung

Lange Telefongespräche können Sie dazu nutzen, Ihre Finger und Handmuskulatur zu stärken sowie Handgelenke zu mobilisieren .

Kräftigung für Finger- und Unterarmmuskulatur

- ✓ **Nehmen Sie den Telefonhörer fest in die Hand, als wollten Sie ihn zusammendrücken. Sie spüren eine Kräftigung, die sich bis in den Oberarm fortsetzt.**
- ✓ **<u>Sie halten diese Position ca. 3 – 10 Sek. lang</u>**
- ✓ **Dann lösen Sie die Spannung und halten den Telefonhörer ganz locker zwischen den Fingern**
- ✓ **Wiederholungen: Im Wechsel mit der anderen Hand - solange das Gespräch dauert**

NETZWERK OSTEOPOROSE

Februar

Schmerzskala: keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

KW 07	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 14.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Di 15.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	Ensinger
Mi 16.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	SANDOZ
Do 17.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	gesundheitsland.de
Fr 18.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Sa 19.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
So 20.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	

Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.

Entspannung für Ihre Finger- und Handmuskulatur

Die Strichmännchen-Übung und Finger-Spaziergang

- ✓ Während des Telefonates versuchen Sie mit lockerer Hand Strichzeichnungen
- ✓ Probieren Sie dies mit beiden Händen

Das Zeichnen lockert Hand- und Fingergelenke und damit beugt man auch z.B. Arthrosen vor

- ✓ **Wiederholungen :**
  Im Wechsel mit beiden Händen solange das Gespräch dauert

NETZWERK OSTEOPOROSE

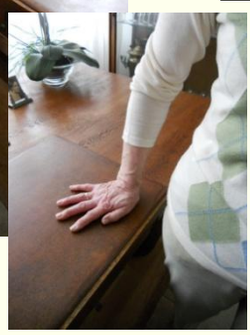
Februar

Schmerzskala: keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

KW 08	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 21.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Di 22.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	Ensinger
Mi 23.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	SANDOZ
Do 24.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	gesundheitsland.de
Fr 25.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Sa 26.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
So 27.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	

Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.

Für Handgelenke und Beinmuskulatur



- ✓ Sie stehen in Schrittstellung neben einem Tisch
- ✓ Sie stützen eine Hand fest auf den Tisch auf
- ✓ Die Finger liegen flach auf der Platte
- ✓ Ihr Ellenbogen ist maximal gestreckt
- ✓ Sie beugen das vordere Knie nach vorn
- ✓ Das hintere Bein wird durchgestreckt

✓ <u>Sie halten diese Position ca. 3 – 7 Sek. lang</u>

- ✓ Sie lösen die Hand und machen zur Entspannung
- ✓ Klavier-Übung mit den Fingern
- ✓ Sie drehen die Hände im Handgelenk rechts und links im Kreis

Wiederholungen: 3-5 x je Hand, so lange das Gespräch dauert

NETZWERK OSTEOPOROSE

März

Schmerzskala: keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

KW 09	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
Mo 28.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Di 01.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	Ensinger
Mi 02.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	SANDOZ
Do 03.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	gesundheitsland.de
Fr 04.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
Sa 05.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	
So 06.			☐ täglich ☐ wöchentlich ☐ monatlich ☐ 1/4 jährlich ☐ jährlich	Skala ☐ Grund	

Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V.

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN sind in jedem ALTER möglich!

„Sportliche Aktivitäten – ist ja prima! Dafür bin ich aber leider schon zu alt!“

Zitat : Brunhilde Weber

Brunhilde Weber ist 82 Jahre alt und hat es ausprobiert. Heute ist sie eine sehr fleißige Turnerin und überzeugt, dass die zahlreichen und überaus positiven Ergebnisse aus wissenschaftlichen Bewegungs-Studien richtig sind. Dass jeder von uns, selbst im fortgeschrittenen Alter, noch in der Lage ist, körperliche Leistungsfähigkeit durch altersgerechtes Training zurück zu gewinnen oder aufrecht zu erhalten!

Viele der körperlichen Veränderungen im Alter wurden bisher stets mit dem unabänderlichen Alterungsprozess erklärt. Inzwischen haben Wissenschaftler herausgefunden, dass ein Mangel an Bewegungsaktivitäten eine vorzeitige Alterung aller Organsysteme, sowie einen Mangel an psychischen und sozialen Fähigkeiten zur Folge ha**t.**

Bewegungsaktivitäten, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit bedingen sich gegenseitig. Durch körperlich angepasstes Training, zu jeder Zeit und in jedem Alter, werden Selbstwertgefühl und Selbstbild positiv beeinflusst. Mobilität, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Lebensqualität werden gefördert.
Dabei wird die Motivation zur körperlichen Aktivität nicht ausschließlich nur vom vorhandenem Leistungsvermögen bestimmt, sondern auch durch den Wunsch nach Geselligkeit, Kommunikation, gemeinsames Erleben und Lernen in der Gruppe gestärkt.

Vereine, Seniorensportgruppen und Selbsthilfegruppen, die ein spezielles Training anbieten, bemühen sich sehr darum, den Wünschen und Bedürfnissen nach bestimmten Bewegungsformen und Bewegungsangeboten der älteren Generation entgegen zu kommen.
Auch Krankenkassen fördern je nach Krankheitsbild z.B. Funktionstraining und Rehabilitationssport in den von ihnen anerkannten Gruppen für die Dauer von 12 bis zu 36 Monaten. Osteoporose gehört auch dazu. Bestimmte Krankenbilder werden sogar lebenslänglich gefördert.

Es sind die kleinen Schritte mit großer Wirkung. Verspannungen, Schmerzen, aber auch Unlust und Antriebslosigkeit können Sie mit ein paar wenigen Übungen, in den täglichen Ablauf eingebaut, erfolgreich beeinflussen.

Wenige Minuten Training pro tag wirken Wunder für Gelenke, Muskeln und Psyche. Das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun, macht Sie stark und steigert wie von selbst die Beweglichkeit und ebnet den Weg in einen schmerzreduzierten Alltag.

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Der Alltag hat es in sich! Ständiges Sitzen im Büro, Stehen an der Werkbank, im Service oder wo auch immer Sie berufliche Tätigkeiten ausüben.
Haus- und Gartenarbeit will erledigt sein und halten uns auf Trapp, so dass am Ende eines Tages die Zeit wie im Flug vergangen ist. Erschöpfung, schmerzende Glieder, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen bis zum Durchbrechen werden sich auf Dauer gesehen manifestieren und der Teufelskreis beginnt.

Und noch etwas – Sie haben alle Hände voll zu tun. Haus- und Gartenarbeit zählen jedoch nicht zur sportlichen Betätigung. Obwohl diese Arbeiten mit Bewegung und Kraftaufwand einhergehen. Genau betrachtet sind dies überwiegend einseitig belastende Tätigkeiten.

Zu wenig Zeit ist sehr oft der Hauptgrund der im Alter zwischen 20 – 50 Jahren eine Rolle spielt. Ausbildung, Berufstätigkeit, Karriere und Familienplanung drängen oft die sportlichen Aktivitäten stark zurück. Zwangsläufig verringert sich im Laufe der Zeit die körperliche Leistungsfähigkeit. Auch Übergewicht ist ein häufiger Grund, inaktiv zu sein und zu bleiben.

Im Alter zwischen 50 – 60 Jahren verstärkt sich, ohne sportliche Aktivitäten, der Leistungsabfall und das Risiko für Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Verschleißerscheinungen an Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken nimmt zu.

Das Zauberwort heißt Mobilität!

Was müssen wir uns darunter vorstellen?
Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten erfordert fortlaufendes Bemühen zur Erhaltung von Fähigkeiten, die Menschen im Laufe ihres Lebens altersbedingt verlieren.
Die Gehsicherheit, Geschicklichkeit, Koordination, Reaktionsvermögen und Kraft lassen nach und für manchen älteren Menschen wird das Überwinden auch schon von kleinen Hindernissen oder das Führen des Haushalts, Ankleiden, Einkaufen, Treppen steigen usw. zu einer belastenden Herausforderung.
Deshalb gilt es frühzeitig (auch wenn Sie noch nicht an Gebrechlichkeit denken), sich um den Erhalt von Mobilität – Balance – Kraft und Stärke und Beweglichkeit usw. zu bemühen.

Wichtig zu wissen : Durch körperliches Training können verringerte Fähigkeiten zurückgewonnen oder verloren gegangene Fähigkeiten sogar neu erlernt werden.

Und wenn es Ihnen richtig Spaß macht, im Verein oder in der Selbsthilfegruppe mit anderen Menschen bei Sport und Spiel ein persönliches Erfolgserlebnis zu erfahren, dann sind Sie auf dem richtigen Weg und werden lange noch den Anforderungen des Alltags gerecht werden können.

Mobilität und ihre Bedeutung

Reaktionsfähigkeit zur Befähigung:

- ✓ Spontane, nicht planbare Situationen bestmöglich zu meistern zu können(z.B. im Straßenverkehr, Rempeleien unter Passanten, Stolpern usw.)

Gleichgewicht, Balance und Gangsicherheit zur Befähigung von:

- ✓ Überwinden von Hindernissen
- ✓ Standsicherheit ohne erhebliche Schwankneigung
- ✓ Ausgleichsfähigkeit bei unebenen Bodenbelägen
- ✓ Abrupte Richtungswechsel auch in Schrecksekunden durchzuführen

Räumliche Orientierung und Zeitgefühl zur Einschätzung:

- ✓ Länge von Wegstrecken, die Sie zurücklegen möchten
- ✓ Sinnvoller Arbeitseinteilung, damit körperliche Überforderung vermieden wird
- ✓ Des richtigen Zeitpunktes, damit Sie nicht in Gefahr geraten, z.B. im Straßenverkehr anzuhalten , weiter zu gehen oder rechtzeitig und spontan auszuweichen wenn die Situation es erfordert.

Verknüpfung von Denken und Handeln:

- ✓ Im Sinne von vorausschauendem Handeln besonders unter Stresssituationen z.B. um Gefahren abzuwenden

Mobilität bedeutet Aktivitäten :

- ✓ **Zum richtigen Zeitpunkt,**
- ✓ **Im erforderlichen Umfang und**
- ✓ **mit der notwendigen Intensität durchführen zu können.**

Welche sportliche Aktivitäten sind für Altersgruppen von 35 – 50 Jahre, ältere Menschen + für Sport-Einsteiger geeignet?

In den Altersgruppen bis 50 Ja können Sie, ohne vorhandene gesundheitliche Einschränkungen, noch alle Sportarten durchführen.

Besonders zu empfehlen sind Sportarten zur :

Allgemeinen Fitness:

z. B. kraftbetonte Gymnastik – Rückenschule – Krafttraining an Geräten

Ausdauersportarten :

Schwimmen – Joggen – Walking - Rad fahren – Tennis – Golf – Ski-Langlauf usw.

Als Neueinsteiger sollten Sie am besten Sportarten wählen, die Sie bis ins hohe Alter durchführen können.

Welche sportliche Aktivitäten sind für Menschen ab 50 Jahre aufwärts geeignet?

Bevor Sie mit dem Sport beginnen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt ! Er kann Sie gut beraten, welche Sportart für Sie geeignet ist.

Ab der zweiten Lebenshälfte sollten evtl. vorliegende Erkrankungen abgeklärt und bei der Planung und Auswahl der sportlichen Aktivitäten unbedingt berücksichtigt werden.

Ab diesem Lebensabschnitt ist es empfehlenswert unter fachlicher Anleitung zu trainieren, besonders dann, wenn Sie als Einsteiger evtl. schon lange nicht mehr oder noch niemals Sport betrieben haben. Geeignet sind z. B:

Ausdauertraining: - Wassergymnastik – Tennis – Golf – Volleyball – Prellball –
- Tanzen – ausgedehnte Spaziergänge - Wandern - Langlauf usw.

Allgemeines Fitnesstraining: - kraftbetonte Gymnastik – Rückenschule – Balancetraining
- Tanzen - Koordinationstraining - Krafttraining usw.

Wie viel Sport ist notwendig: - Je nach Leistungsvermögen liegen die Empfehlungen bei
- 2 – 3 mal wöchentlich ca. zwischen 30 – 60 Minuten

Ihr Erfolg liegt darin:

- ✓ **Wie intensiv Sie die Übungen durchführen**
- ✓ **Wie viele Wiederholungen Sie pro Übungseinheit durchführen**
- ✓ **Wie regelmäßig Sie wöchentlich / täglich üben**
- ✓ **Ob Sie langfristig Durchhaltevermögen zeigen**

Es geht also nicht darum, einmal pro Woche eine maximale (lange) Zeitdauer zu trainieren. Besser ist es, mehrmals pro Woche, möglichst täglich, mehrere kurze und intensive Trainingseinheiten durchzuführen!

Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

Wenn Sie sich länger nicht mehr sportlich bewegt haben, so können Sie Ihre aktuelle allgemeine Fitness nur bedingt einschätzen. Die folgenden Übungen sind deshalb ein Test, der Ihnen helfen soll, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit besser einzuordnen.
Aber bitte überfordern Sie sich nicht . Was nicht möglich ist, sollte besser ausfallen.
Also los geht's!

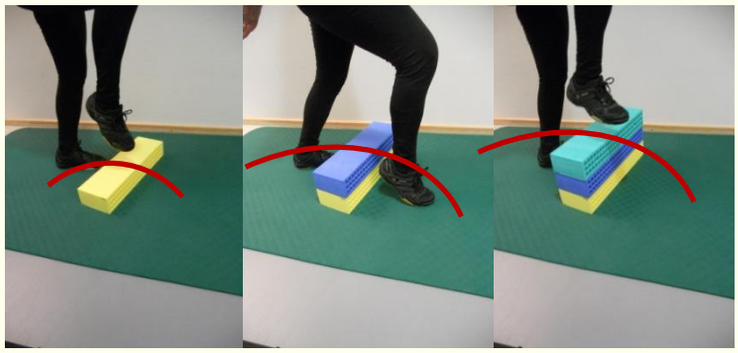
Test 1: Arm-/Schulterbeweglichkeit
Nehmen Sie einen Stab. (Besenstiel)
✓Fassen Sie den Stab in doppelter Schulterbreite und versuchen Sie, die
- Hände mit Stab nach oben zu führen und
- die Arme gesteckt nach hinten zu führen.
Jeweils 3-4 Sek halten -10 x durchführen

Test 2: Arm-/Schulterkraft
✓Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit den Armen ab.
- Versuchen Sie nun die Arme soweit zu beugen, dass Sie mit der Nase den Boden erreichen.

Jeweils 3-4 Sek halten - 3-5x durchführen

Test 3: Beinbeweglichkeit
✓Sie legen ein Hindernis auf den Boden und übersteigen das Hindernis.
- Nach und nach erhöhen Sie das Hindernis so , dass Sie ohne Gefahr darübersteigen können.

10x hin und zurück durchführen



Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

Test 4: Rumpfkraft

✓ Sie liegen in der Rückenlage, die
- Beine werden angewinkelt aufgestellt
- Heben Sie nun das Gesäß soweit an, dass Knie, Bauch + Schulter eine gerade Linie bilden
- Stecken Sie zusätzlich ein Bein gerade bis zur Höhe des Oberschenkel aus

Je Seite 1x durchführen- ca.5-8Sek. halten

Test 5: Beinkraft

✓Stellen Sie ein Bein auf einen Stuhl
- Versuchen Sie nun, sich nach oben zu strecken, ohne sich mit dem anderen Bein abzustoßen
- Fersen bleiben auf dem Boden

Je Seite 2-3x durchführen – ca. 8 Sek.halten

Test 6: Balance - Ausdauer

✓Sie gehen stehend auf dem Platz und führen das Knie nach oben
- Sie führen jeweils im Wechsel die Hand od. Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie

Je Seite 10 x ohne Unterbrechung durchführen

Test 7: Gleichgewicht

✓Stellen Sie sich auf ein Bein
- versuchen Sie im Einbeinstand stehen zu bleiben
- Der angehobene Fuß kann dabei auch
- an das Wadenbein angelegt werden.

Je Seite 10 Sekunden lang stehen

Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

Test 8: Reaktionsfähigkeit

✓Werfen Sie einen Ball in die Luft
- und fangen ihn wieder auf

✓Werfen Sie einen Ball
- von der rechten in die linke Hand ohne ihn fallen zu lassen

Je 10 x durchführen

Test 9: Beinbeweglichkeit

✓Sie liegen auf dem Rücken
- umfassen Sie ein Bein mit beiden Händen am Oberschenkel
- versuchen Sie nun das Bein so gerade wie möglich nach oben auszustrecken

Je Seite ca 4 Sek. halten und
Je Seite3-4 x durchführen

Test 10: Rumpfkraft

✓Sie liegen auf dem Rücken und
- stellen beide Füße an die Wand
- Sie heben den Kopf kraftvoll an
- und heben die Schultern dabei vom Boden ab

3-6 Sek. halten - 3-4 x durchführen

Überprüfen Sie ihre Leistungsfähigkeit- Ergebnis

Weniger als die Hälfte: Haben Sie weniger als die Hälfte der Übungen geschafft? Dann wird es höchste Zeit für ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Wenn Sie sich über den Zustand Ihrer Gesundheit nicht ganz im klaren sind, sprechen Sie in jedem Fall zunächst mit Ihrem Arzt.

Sechs bis acht Übungen: Sollten Sie diese erfolgreich hinter sich gebracht haben, steht es gar nicht schlecht um Ihre Fitness. Aber ein paar Schwächen waren vermutlich schon dabei. Überprüfen Sie nochmal genau, in welchem Bereich diese liegen, und überlegen Sie, wie Sie diese Muskelpartien stärker beanspruchen und wie Sie Ihre Kondition verbessern können. Und keine Angst vor Seniorengymnastik im Verein und Selbsthilfegruppen, dort wird Ihnen geholfen wieder in Form zu kommen.

Neun bis zehn Übungen: Haben Sie fast alle Testübungen bestanden dann sollten Sie sich Ihre Fitness unbedingt erhalten. Gratulation! Wir gehen davon aus, dass Sie bereits sehr aktiv sind. Nur nicht nachlassen - alles beibehalten und evtl. intensivieren.

Kleine Schritte und Schritt für Schritt

Wenige Minuten Training pro Tag wirken Wunder für Gelenke, Muskeln und Psyche. Das Gefühl, etwas für sich selbst zu tun, macht Sie stark und steigert wie von selbst die Beweglichkeit und ebnet den Weg in einen schmerzreduzierten Alltag.

Es sind die kleinen Schritte mit großer Wirkung. Verspannungen, Schmerzen, aber auch Unlust und Antriebslosigkeit können Sie mit ein paar wenigen Übungen, in den täglichen Ablauf eingebaut, erfolgreich beeinflussen.
Wir bemühen uns, für Sie alltagstaugliche Informationen und Übungen zusammenzustellen.

Die gymnastischen Übungen haben das Ziel:

- Körperbalance - Koordinationsfähigkeit - Reaktionsfähigkeit - Ausdauer Muskelkräftigung - Muskelentspannung und allgemeine Fitness zu erreichen
- Alle Übungen lassen sich ohne großen Aufwand in Ihren Alltagsablauf einbauen
- Alle erforderlichen Trainings-Handgeräte sind sicher in Ihrem Haushalt zu finden oder sind zum geringen Preis im Fachhandel zu kaufen
- Lebensqualität gewinnen und erhalten

Bitte achten Sie darauf:

- Die Übungen langsam und gleichmäßig durchzuführen, in einem für Sie optimalen Bewegungsbereich.
- Vermeiden Sie ruckartige und extreme Bewegungsausführungen! Trainieren Sie nicht in den Schmerz hinein!
- Bei Schmerzpatienten dürfen sich durch die Übungen die Schmerzen nicht weiter verstärken.
- Dazu bedarf es jedoch Ihrer aktiven Mitarbeit.

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen!
Einzelne Übungen aus unserem kleinen Übungsprogramm, die Ihnen am Besten gefallen, sollten Sie zum täglichen Bestandteil Ihres Alltags machen. Lassen Sie sich anregen und stellen Sie sich Ihr tägliches persönliches Lieblingsprogramm zusammen.

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen

Ihr Netzwerk-Team

Woran du festhältst, das halte fest.
Was du tust,
das tue und werde nicht müde!

Clara von Assisi