



BEWEGUNGSPROGRAMM PASS

VIVIFRAIL

A

Interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
INSTITUT D'INVESTIGACIÓ EN CIÈNCIES DE LA SALUT

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm
zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr.
© Mikel Izquierdo



BEWEGUNGSPROGRAMM
PASS

VIVIFRAIL

A

PERSÖNLICHE DATEN

VORNAME

NACHNAME

ALTER

UNTERSCHRIFT
DES TEILNEHMERS

UNTERSCHRIFT DES
GESUNDHEITSPROFIS

BEWEGUNGSPROGRAMM TYP A

Das Bewegungsprogramm dauert 12 Wochen jeweils von Montag bis Freitag. Insgesamt werden Sie 60 Trainingseinheiten durchführen.

Wenn sich Ihre Muskelkraft verbessert hat und Sie mit einer Hilfsperson von einem Stuhl aufstehen können, können Sie mit den Gehübungen beginnen.

Die Übungen werden an 5 Tagen in der Woche durchgeführt.

Durch das Durchführen dieses Programmes werden Sie folgendes verbessern:

Kraft Gleichgewicht Beweglichkeit Herz-Kreislauf

Wir stellen Ihnen zur Verfügung:

- Erklärungen zu den einzelnen Übungen. Diese sind ab Seite 7 zu finden.
- Ein Übungsrad, das Sie aus dem Pass herausnehmen und an einem Ort platzieren können, wo es gut sichtbar ist.
- Ein Übungs-Tagebuch, damit Sie Ihre Fortschritte verfolgen können. Dieses finden Sie auf Seite 16.

BEVOR SIE MIT DEN ÜBUNGEN BEGINNEN

Beachten Sie die folgenden Empfehlungen:

- Verwenden Sie einen geeigneten Raum, der gut beleuchtet ist und ohne Hindernisse, über die Sie stolpern könnten.
- Tragen Sie bequeme Kleidung und Sport-Schuhe oder ähnliches.
- Führen Sie die Gehübungen mit der Hilfe einer Person oder einer Gehhilfe durch.

Sie benötigen das folgende Material:

- Ein Gummi- oder Anti-Stress-Ball
- 2 Flaschen Wasser mit _____ ml
- Ein Knöchelgewicht von 500 g

ACHTUNG



KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie eine der Übungen machen sollten.

SOFORT STOPPEN

Wenn Sie während einer Übung irgendeine Art von Schmerz, Atembeschwerden, Schwindel, Herzklopfen usw. empfinden, beenden Sie die Übung sofort.

ÜBUNGEN

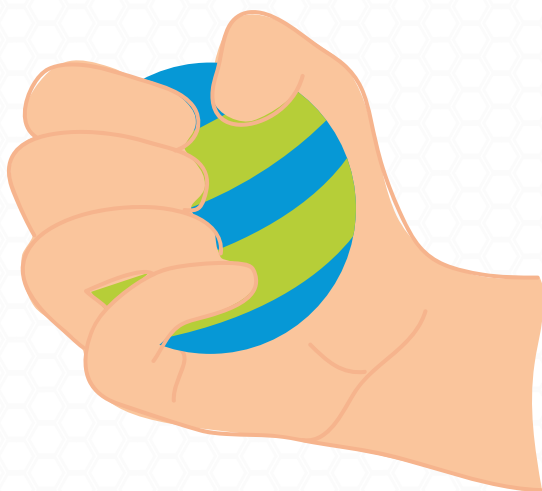


GEHEN

Stehen Sie mit Hilfe einer anderen Person oder einer Gehhilfe vom Stuhl auf. Beginnen Sie, in Ihrem Tempo für 5-10 Sekunden zu gehen. Bleiben Sie stehen, ruhen Sie sich aus und beginnen Sie dann wieder zu gehen. Wiederholen Sie diese Übung 5 weitere Male.

Erhöhen Sie die Zeit, bis Sie 1-2 Minuten ohne Unterbrechung gehen können.

Beginnen Sie diese Übung erst, wenn Sie Ihre Muskelkraft verbessert haben und Sie genügend kräftig sind.



BALL DRÜCKEN

Nehmen Sie einen Gummi- oder Antistressball in die Hand und drücken Sie ihn nach und nach so fest wie möglich zusammen. Entspannen Sie danach Ihre Hand.

Führen Sie 3 Sätze mit 12 Wiederholungen aus und ruhen Sie zwischen den Sätzen für 1 Minute.

Wenn Sie die Sätze beendet haben, wiederholen Sie diese Übung mit Ihrer anderen Hand.

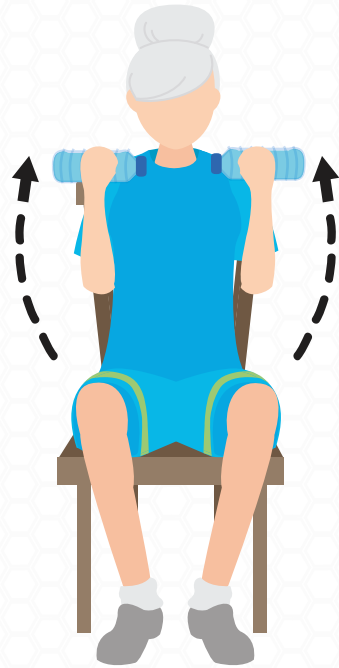
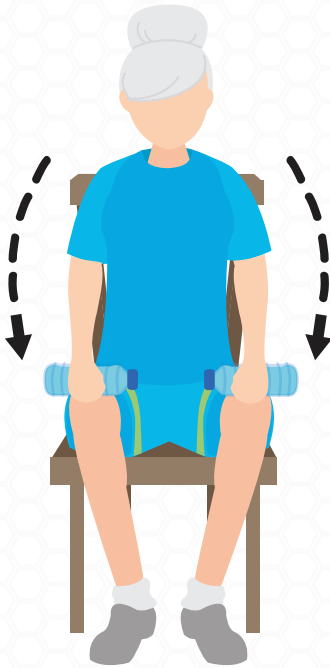
FLASCHEN ANHEBEN

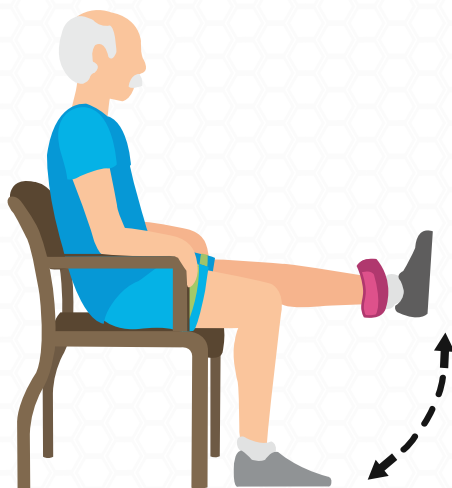
Nehmen Sie zwei Plastikflaschen, die mit _____ ml Wasser gefüllt sind.

Sitzen Sie mit gestreckten Armen mit je einer Flasche in der Hand. Beugen Sie Ihre Ellbogen zur Brust und heben Sie die Flaschen zu den Schultern.

Führen Sie 3 Sätze mit 12 Wiederholungen aus und ruhen Sie zwischen den Sätzen für 1 Minute.

- Beachten Sie, dass Sie mit der festgelegten Wassermenge weitere 12 Wiederholungen durchführen könnten. Sie sollten eine gewisse Anstrengung bei der Durchführung der Übung verspüren.
- Wenn Sie bemerken, dass Sie nicht alle Sätze ausführen können, leeren Sie ein wenig Flüssigkeit aus den Flaschen. Wenn Sie die Sätze jedoch ohne Aufwand beenden, füllen Sie die Flaschen mit mehr Wasser oder verwenden Sie grössere Flaschen.
- Wenn Sie die Übungen für 6 Wochen durchgeführt haben, füllen Sie die Flaschen mit mehr Wasser, um die Intensität des Trainings zu erhöhen.



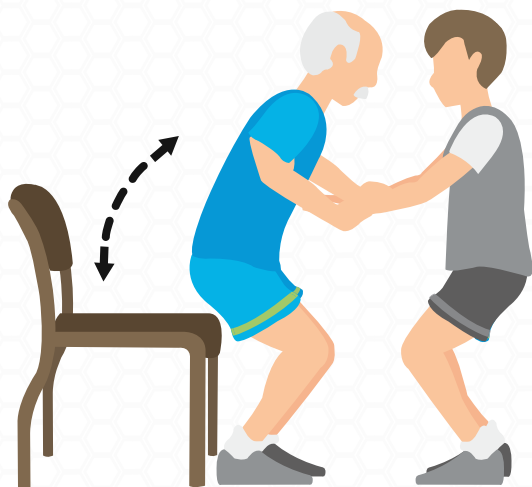


BEINSTRECKEN MIT KNÖCHELGEWICHT

Auf einem Stuhl sitzend, strecken Sie ein Bein horizontal aus und versuchen Sie, es so gerade wie möglich zu halten (wie auf dem Bild). Verwenden Sie ein 500 Gramm schweres Knöchelgewicht.

Führen Sie 3 Sätze mit 12 Wiederholungen aus und ruhen Sie 1 Minute zwischen den Sätzen.

- Wenn Sie mit diesem Gewicht nicht 12 Wiederholungen durchführen können, führen Sie die Übung ohne Knöchelgewicht durch.



VOM STUHL AUFSTEHEN MIT HILFE

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ihre Hilfsperson steht mit ausgestreckten Armen vor Ihnen.

Setzen Sie Ihre Füße auf den Boden und stehen Sie auf, indem Sie die Arme der Hilfsperson greifen.

Wenn Sie aufgestanden sind, stehen Sie 1 Sekunde lang und setzen sich wieder hin während Sie sich an der Hilfsperson halten.

Führen Sie 3 Sätze mit 12 Wiederholungen aus und ruhen Sie 1 Minute zwischen den Sätzen.



MIT DEN FÜSSEN IN EINER LINIE GEHEN

Stellen Sie sich in die Nähe eines Tisches, einer Wand oder einer Hilfsperson. Machen Sie kleine Schritte in einer geraden Linie und stellen Sie jeweils die Ferse des Fußes direkt vor die Spitze des anderen Fußes.

Führen Sie 3 Sätze mit 15 Schritten aus und ruhen Sie 30 Sekunden lang zwischen den Sätzen.



ARME STRECKEN

Sie können für diese Übung sitzen oder stehen.

Strecken Sie Ihre Arme mit verschränkten Händen nach oben, als wollten Sie die Decke berühren. Halten Sie die Position für 10-12 Sekunden.

Machen Sie dann eine Pause und entspannen Sie Ihre Arme für 5 Sekunden.

Führen Sie 3 Sätze mit 3 Wiederholungen aus und ruhen Sie 30 Sekunden lang zwischen Sätzen.

ÜBUNGS- TAGEBUCH

Machen Sie im Übungs-Tagebuch jeweils nach Beendigung der Übungen ein Kreuz.

Am Ende der Woche geben Sie auf Seite 20 jeweils an, wie anstrengend die Übungen für Sie waren. Sie können dabei aus folgenden Stufen wählen:

- 😊 Die Übung war sehr einfach
- 😐 Die Übung war ein wenig hart
- ☹️ Die Übung war sehr hart

ÜBUNGS- TAGEBUCH

WOCHE 1



WOCHE 2



WOCHE 3



WOCHE 4



Teilen Sie Ihren Erfolg in
sozialen Medien oder mit
Familienmitgliedern #VIVIFRAIL

ÜBUNGS- TAGEBUCH

WOCHE 5



WOCHE 6



WOCHE 7



WOCHE 8



Teilen Sie Ihren Erfolg in
sozialen Medien oder mit
Familienmitgliedern #VIVIFRAIL

ÜBUNGS- TAGEBUCH

WOCHE 9



WOCHE 10



WOCHE 11



WOCHE 12



Teilen Sie Ihren Erfolg in
sozialen Medien oder mit
Familienmitgliedern #VIVIFRAIL

BEWERTUNG DER ANSTRENGUNG

Wie anstrengend waren die Übungen für Sie jede Woche?

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6

WOCHE 7

WOCHE 8

WOCHE 9

WOCHE 10

WOCHE 11

WOCHE 12



Teilen Sie Ihren Erfolg in sozialen Medien oder mit Familienmitgliedern #VIVIFRAIL

EMPFEHLUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Die Übungen durchführen

Ihr Ziel sollte es sein, die Übungen an 5 Tagen pro Woche und 30 Minuten pro Tag durchzuführen. Falls Sie die Übungen mit einem Freund oder einer Freundin machen, umso besser. Durch das regelmässige Durchführen der Übungen werden Sie aktiver und vitaler. Darüber hinaus werden Sie eine Verbesserung Ihrer körperlichen Fähigkeiten und einen klareren und aktiveren Geist feststellen.

Ernährung

Um die Kraft Ihrer Muskeln und Knochen zu verbessern, denken Sie daran, eiweißreiche Lebensmittel zu essen (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, etc.).

Psychologisches Wohlbefinden

Neben der körperlichen Aktivität empfehlen wir Ihnen, Ihre sozialen Beziehungen zu pflegen und Aktivitäten durchzuführen, die Ihr Gedächtnis verbessern, wie z.B. Zeitungslesen, Karten- oder Schachspielen oder Kreuzworträtsel lösen.

ÜBERPRÜFUNG DES ABGESCHLOSSENEN PROGRAMMS



BEWEGUNGSPROGRAMM
PASS

VIVIFRIL A

UNTERSCHRIFT DES
GESUNDHEITSPROFIS

MEHR VIVIFRAIL

Wenn Sie möchten, finden Sie hier weitere Informationen und neue Arbeitsmaterialien:

<http://vivifrail.com/de/unterlagen/>

Wir haben Ihnen auch eine App zur Verfügung gestellt, um den Vivifrail-Test zu machen und das Übungsprogramm entsprechend dem Grad Ihrer Gebrechlichkeit und dem Sturzrisiko zu absolvieren.

Um die App herunterzuladen, müssen Sie nur nach der *VivifrailApp* in Google Play oder im App Store suchen und sie auf Ihrem Gerät installieren.



BEWEGUNGSPROGRAMM PASS VIVIFRAIL A



Das Projekt wurde zu 65% vom Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) über das Programm Interreg V-A Spanien-Frankreich-Andorra (POCTEFA 2014-2020) kofinanziert. POCTEFA zielt darauf ab, die wirtschaftliche und soziale Integration der französisch-spanisch-andorranischen Grenze zu stärken. Seine Unterstützung konzentriert sich auf die Entwicklung wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer grenzüberschreitender Aktivitäten durch gemeinsame Strategien zur Förderung einer nachhaltigen territorialen Entwicklung.

Mehrkomponenten-Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Sturzgefahr. © Mikel Izquierdo