



BEWEGUNGSPROGRAMM PASS VIVIFRAIL B

Interreg
POCTEFA



viviFrail



Lebensstil geht in
Gesundheit ein
und so überlebensfähig



aptitude

UNIVERSITÄT ZÜRICH
KOOPERATIONSPARTNER

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



BEWEGUNGSPROGRAMM
PASS

VIVIFRAIL

B

PERSÖNLICHE DATEN

VORNAME

NACHNAME

ALTER

UNTERSCHRIFT DES
TEILNEHMERS

UNTERSCHRIFT DES
GESUNDHEITSPROFIS

BEWEGUNGSPROGRAMM TYP B

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

An jedem zweiten Tag absolvieren Sie alle Übungen des Übungsrades. An den anderen Tagen gehen/spazieren Sie nur.

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 6 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 19.

BEVOR SIE MIT DEN ÜBUNGEN BEGINNEN

Beachten Sie die folgenden Empfehlungen:

- Verwenden Sie einen geeigneten Raum, der gut beleuchtet ist und ohne Hindernisse, die über die Sie stolpern könnten.
- Tragen Sie bequeme Kleidung und Sport-Schuhe oder ähnliches.

Sie benötigen das folgende Material:

- 1 Gummi- oder Anti-Stress-Ball
- 2 Flaschen Wasser mit _____ ml

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

Gehen Sie aufrecht vorwärts und schauen Sie dabei nicht auf den Boden. Setzen Sie zuerst die Ferse und dann die Zehen auf.

Halten Sie Ihre Schultern entspannt und lassen Sie die Arme leicht schwingen.

Gehen Sie 5 Sätze à je 2-5 Minuten und ruhen Sie 1 Minute zwischen den Sätzen.

Beenden Sie die Übungen, indem Sie zur Entspannung 2 Minuten lang langsam gehen.

- Gehen Sie in einem Tempo, das es Ihnen erlaubt, ein Gespräch zu führen, aber welches Sie auch ein wenig anstrengt.
- Ab Woche 7: 3 Sätze à 8 Minuten gehen.



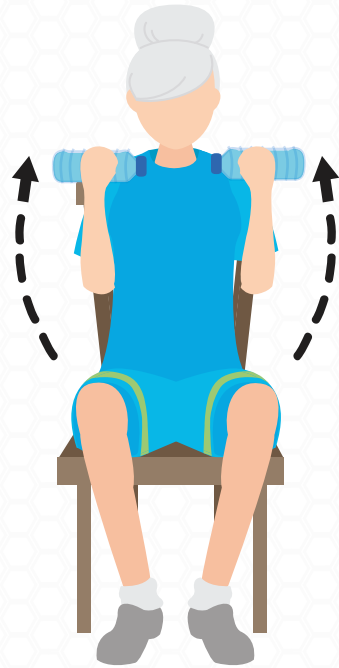
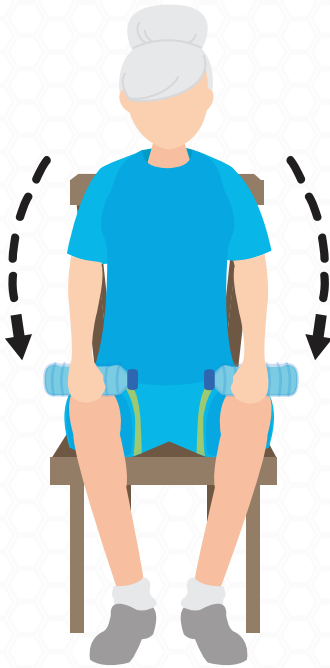
FLASCHEN ANHEBEN

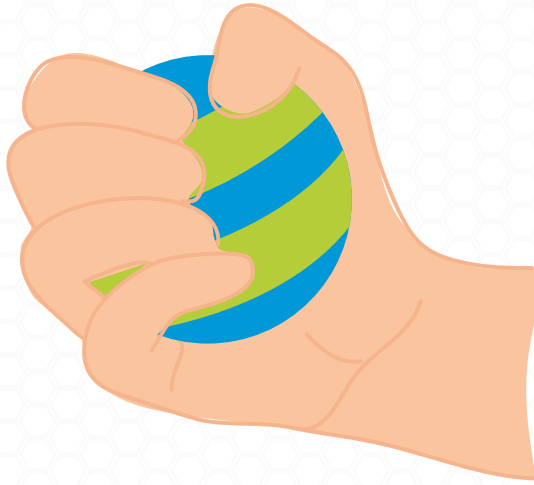
Nehmen Sie zwei Plastikflaschen, die mit ____ ml Wasser gefüllt sind.

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.



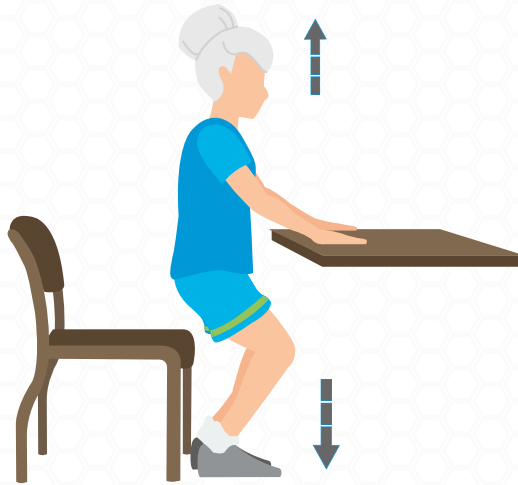


BALL DRÜCKEN

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.



IN DIE HOCKE GEHEN

Stellen Sie sich vor einen Tisch. Beugen Sie Ihre Hüfte und Knie, als ob Sie sich hinsetzen wollten, aber ohne den Stuhl zu berühren; dann kehren Sie in die stehende Position zurück.

Stellen Sie für mehr Sicherheit einen Stuhl hinter sich auf.

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

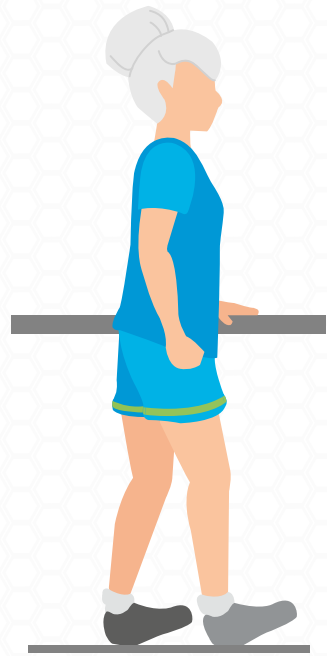
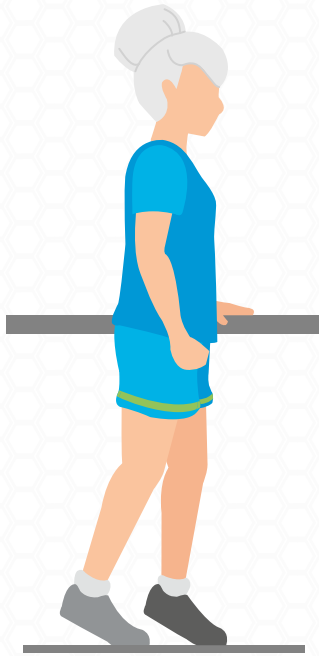
AUF ZEHENSPITZEN UND FERSEN GEHEN

Stehen Sie auf und stützen Sie sich an der Seite eines Tisches oder eines Handlaufs ab. Gehen Sie 7 Schritte auf den Zehenspitzen.

Machen Sie eine Pause und gehen Sie 7 weitere Schritte, aber diesmal nur auf den Fersen.

Führen Sie 3 Sätze à 14 Schritte aus (7 auf den Zehenspitzen und 7 auf den Fersen) und ruhen Sie 1 Minute zwischen den Sätzen.

- Ändern Sie die Position Ihrer Arme, z.B. indem Sie Ihre Arme vor der Brust kreuzen oder seitlich ausstrecken.
- Schließen Sie Ihre Augen, aber nur, wenn jemand neben Ihnen steht.



ARME DEHNEN AUF EINEM STUHL

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit einem Abstand vor der Rückenlehne. Lassen Sie die Arme auf der Seite hängen. Bewegen Sie dann Ihre Arme nach hinten und versuchen Sie, sich an der Rückenlehne festzuhalten (wie auf dem Bild).

Bewegen Sie von dieser Position aus die Brust nach vorne, bis Sie eine Dehnung in den Armmuskeln spüren. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Entspannen Sie dann die Dehnung für 5 Sekunden, ohne die Hände von der Rückenlehne zu nehmen.

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





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 23 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 #VIVIFRIL

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, dann ist je mehr desto 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

VIVIFRAIL B

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

B



BEWEGUNGSPROGRAMM PASS

VIVIFRAIL B

Interreg
POCTEFA



viviFrail



aptitude



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