



BEWEGUNGSPROGRAMM  
PASS  
VIVIFRAIL  
C

Interreg  
POCTEFA



viviFrail



aptitude



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



BEWEGUNGSPROGRAMM  
PASS

VIVIFRIL

C

# PERSÖNLICHE DATEN

VORNAME

---

NACHNAME

---

ALTER

---

\_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT DES  
TEILNEHMERS

\_\_\_\_\_  
UNTERSCHRIFT DES  
GESUNDHEITSPROFIS

# BEWEGUNGSPROGRAMM TYP C

Das Bewegungsprogramm dauert 12 Wochen jeweils von Montag bis Freitag. Insgesamt werden Sie 60 jeweils 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, über die Sie stolpern könnten.
- Tragen Sie bequeme Kleidung und Sport-Schuhe oder ähnliches.

Sie benötigen das folgende Material:

- 2 Flaschen Wasser mit \_\_\_\_\_ ml
- 1 Handtuch
- Klebeband oder ähnliches

# 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



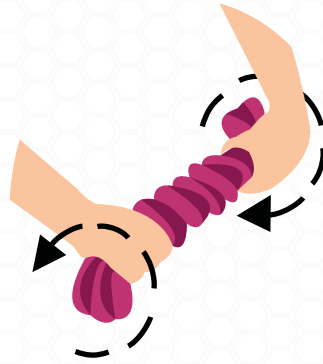
# GEHEN

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 3 Sätze à je 10 Minuten mit einer Pause von 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 15 Minuten gehen.





# HANDTUCH VERWRINGEN

Rollen Sie ein kleines Handtuch auf.

Greifen Sie das Handtuch an beiden Enden mit den Händen. Führen Sie dann eine Bewegung durch, die dem Verwringen/Ausdrehen von Wasser aus dem Handtuch ähnelt.

Quetschen Sie das Handtuch so fest wie möglich für 2-3 Sekunden aus.

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

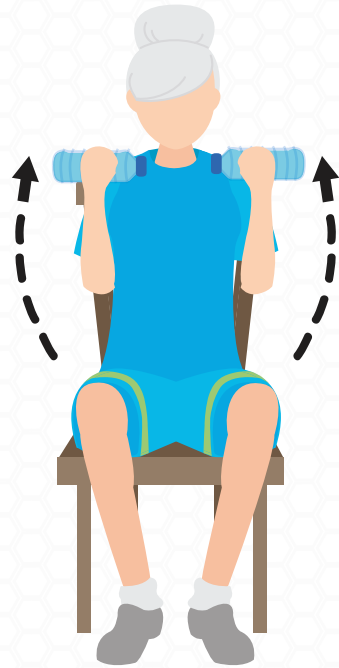
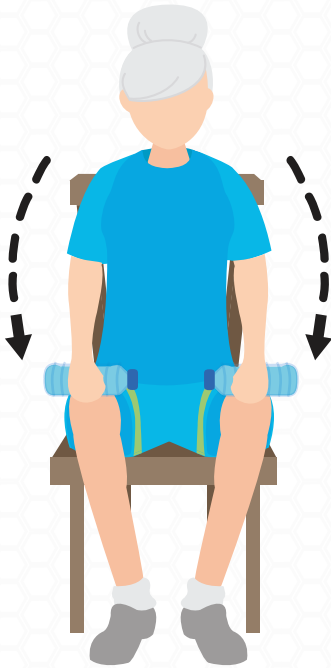
# FLASCHEN ANHEBEN

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.



# VOM STUHL AUFSTEHEN

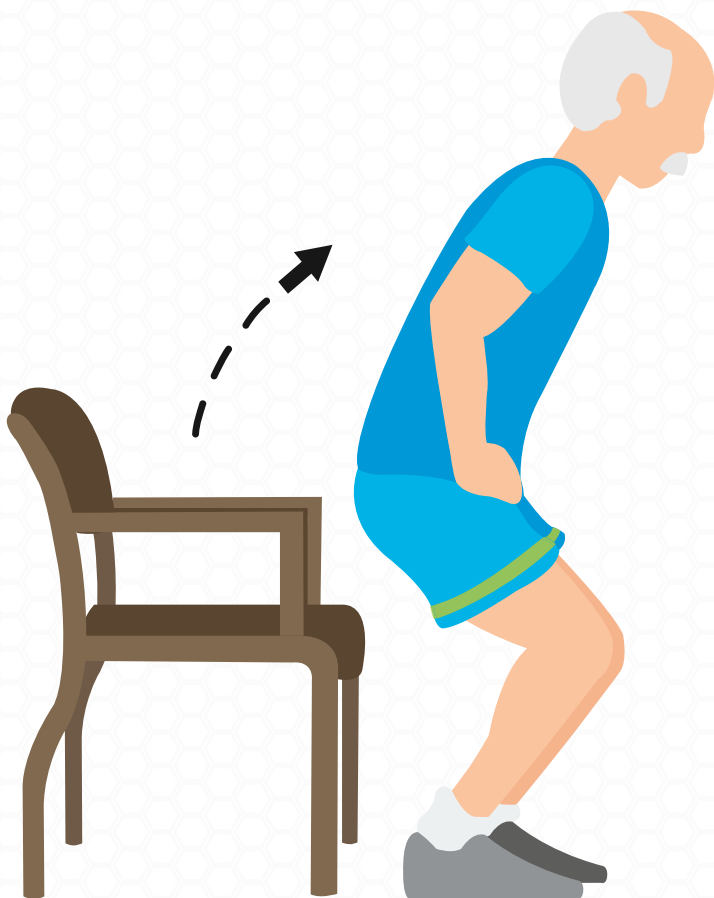
Setzen Sie sich auf einen festen Stuhl mit Armlehnen.

Stellen Sie Ihre Füße auf den Boden und stehen Sie auf, ohne sich auf die Armlehnen zu stützen.

Wenn Sie aufgestanden sind, stehen Sie 1 Sekunde lang und setzen sich dann wieder.

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

- Beachten Sie, dass Sie nach dem ersten Satz in der Lage sein sollten, weitere 12 Wiederholungen durchzuführen, wobei Sie sich bei der Übung etwas anstrengen müssen.
- Falls Sie noch nicht kräftig genug sind, stützen Sie sich mit einem Arm auf die Armlehne. Falls es mit einem Arm nicht möglich ist, stützen Sie sich mit beiden Armen ab.



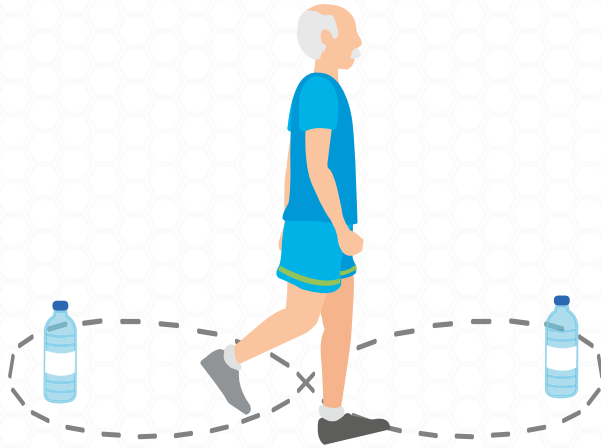


## ÜBER HINDERNISSE GEHEN

Bringen Sie eine Markierung mit Klebeband neben einem Tisch oder Geländer auf dem Boden an.

Stellen Sie sich an den Tisch oder das Geländer. Gehen Sie entspannt auf die Markierung zu und überwinden Sie die Markierung, indem Sie so tun, als ob Sie über ein 15 cm hohes Hindernis gehen würden. Benutzen Sie den Tisch oder das Geländer als Stütze, wenn Sie es brauchen.

**Führen Sie 8 Sätze mit 5 Hindernissen aus.  
Machen Sie eine Minute Pause zwischen den Sätzen.**



## IN EINER ACHT GEHEN

Stellen Sie 2 Flaschen Wasser in einem Abstand von mindestens 1 Meter voneinander auf den Boden.

Gehen Sie 2 Runden um die Flaschen und machen Sie "Achten" wie auf dem Bild. Halten Sie an und ruhen Sie 10 Sekunden lang, ohne sich zu setzen. **Führen Sie 3 Sätze à 2 Runden aus und machen Sie 1 Minute Pause zwischen den Sätzen.**

- Ändern Sie die Position Ihrer Arme, z.B. indem Sie die Arme vor der Brust kreuzen oder seitlich ausstrecken.
- Gehen Sie auf verschiedenen Oberflächen, zum Beispiel auf Sand oder Gras.
- Schließen Sie Ihre Augen, aber nur, wenn jemand neben Ihnen steht.

# BEINE DEHNEN

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.

Strecken Sie eines Ihrer Beine aus und setzen Sie Ihre Ferse auf den Boden. Legen Sie beide Hände auf das Knie des gebeugten Beines.

Ziehen Sie die Zehen des auf dem Boden ruhenden Fusses leicht nach oben und bewegen Sie den Rumpf nach vorne. Sie sollten eine Dehnung im hinteren Teil Ihres Rückens und im hinteren Teil Ihres Oberschenkels spüren. Halten Sie diese Position für 10-12 Sekunden. Ruhen Sie sich dann 5 Sekunden lang aus.

**Führen Sie 3 Sätze mit 6 Wiederholungen abwechselnd zwischen beiden Beinen durch und ruhen Sie 1 Minute 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 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

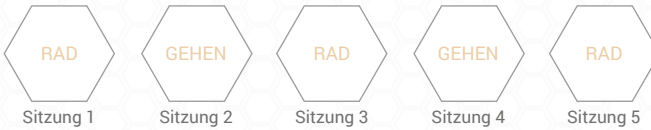
## WOCHE 1



## WOCHE 2



## WOCHE 3



## WOCHE 4



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

# 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 #VIVIFRÄIL

# 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

VIVIFRAIL C

---

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

C



# BEWEGUNGSPROGRAMM PASS

# VIVIFRAIL C

**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