

Fit & stark durch den Tag!

Ü60? Mit den richtigen Fitness-Übungen stark durch den Tag. Herzlich willkommen bei unserer Videoreihe „Fit & stark durch den Tag“

Diese Fitnessreihe wurde speziell für Menschen ab 60 Jahren von der IPA¹, der Initiative patientengerechte Altersmedizin und von Heel² konzipiert. Sie sorgt dafür, dass Ihr Körper stark und

stabil bleibt und Sie mit Freude und ohne Angst Ihren Alltag erleben können. Das Programm kann in den Schwierigkeitsstufen „Basis“ und „Fortgeschrittene“ durchgeführt werden. Es besteht jeweils aus 6 Übungen, die zusammen ungefähr je 20 Minuten Zeit in Anspruch nehmen. Machen Sie das Programm so oft Sie können bzw. idealerweise 3 x pro Woche. Wenn Sie we-

nig Zeit haben – kein Problem: auch 1x wöchentlich hat bereits einen positiven Effekt und jeder Schritt zählt. Das Wichtigste ist, anzufangen und die innere Barriere zu durchbrechen. Beginnen Sie am besten direkt mit dem Basisprogramm.

Hier gelangen Sie zum Programm: <https://bit.ly/3OfAAeG> oder scannen Sie diesen Code



BASISPROGRAMM



VIDEO 1 – AUFWÄRMEN

Bringen Sie ihren Körper in Bewegung – möglichst kontinuierlich – ohne Pause. Spüren Sie den Spaß an der Musik und den Rhythmus und wie Ihr Körper wach wird. Übungsdauer: ca. 4-5 Minuten



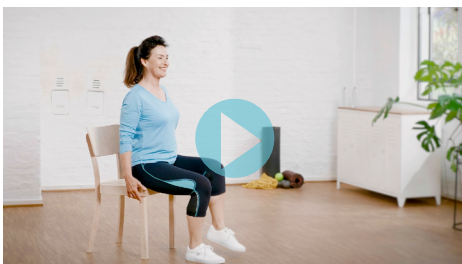
VIDEO 2 – KOORDINATION

Mit dieser Übung fördern Sie die Koordinationsfähigkeit. Durch rhythmisches Klatschen der Hände wird das Zusammenspiel beider Gehirnhälften gefördert. Fühlen Sie den Takt der Musik. Übungsdauer: 3 Minuten



VIDEO 3 – GLEICHGEWICHT

Verbessern Sie Ihren Gleichgewichtssinn und stärken Sie Ihre Standfestigkeit. Ein guter Gleichgewichtssinn lässt Sie sicher und aktiv durch den Alltag gehen. Übungsdauer: 2-3 Minuten



VIDEO 4 – OBERKÖRPER

Die Oberkörper-Übung wird im Sitzen durchgeführt und ist der Bewegung vom Brustschwimmen ähnlich. Wird diese Bewegung im gesamten Bewegungsausmaß des Gelenks (sog. „Full range of motion“) ausgeführt, werden Schultergürtel und Rumpfmuskulatur mobilisiert und gekräftigt. Übungsdauer: 3 Minuten



VIDEO 5 – BEINKRAFT

Die Kräftigung Ihrer Beinmuskulatur ist sehr wichtig. Die Muskulatur in den Beinen lässt mit zunehmendem Alter tatsächlich überproportional nach. Sie wird aber unbedingt gebraucht, um stabil und sicher durch den Alltag zu gehen. Übungsdauer: 2-3 Minuten



VIDEO 6 – BEWEGLICHKEIT

Beim „Apfelpflücken“ – zur Förderung der Beweglichkeit – können Sie wieder ganz entspannen. Je lockerer, umso besser: Alles wird auseinander gezogen und ist hinterher ein Stück beweglicher sein. Viel Spaß dabei. Übungsdauer: 3 Minuten

FORTGESCHRITTENE



VIDEO 1 – AUFWÄRMEN

Bringen Sie ihren Körper in Bewegung. Fühlen Sie sich dabei, wie eine Tänzerin. Unterstützen Sie die Bewegung mit Ihren Armen.

Übungsdauer: 4-5 Minuten



VIDEO 2 – GLEICHGEWICHT

Wie auf einem Seil zu balancieren und dabei vorwärts und rückwärts zu gehen: Das ist die Herausforderung dieser Gleichgewichtsübung. Hierfür ist Konzentration erforderlich. Aber es lohnt sich und ist sehr hilfreich für den Alltag.

Übungsdauer: 3 Minuten



VIDEO 3 – KOORDINATION

Koordinationsübungen für flinke Hände. Diese Übung erinnert an einen Jongleur. Probieren Sie es mit Tüchern, oder für die größere Herausforderung mit Bällen.

Übungsdauer: 3-4 Minuten



VIDEO 4 – BEINKRAFT

Kräftige Beine heißt stark durchs Leben. Mit dieser Übung tun Sie etwas für Ihre Beinkraft und das ist gut so. Wir zeigen Ihnen gleich 2 sinnvolle Übungen, um die so wichtige Beinmuskulatur zu kräftigen.

Übungsdauer: 3 Minuten



VIDEO 5 – OBERKÖRPER

Für einen starken Oberkörper zeigen wir 2 Übungen. Zum einen den Wandstütz und zum anderen das Radfahren in der Luft. Sie brauchen hierfür eine Wand und ggf. eine Gymnastikmatte, oder ein Kissen.

Übungsdauer: 3-5 Minuten



VIDEO 6 – BEWEGLICHKEIT

Das „Apfelpflücken“ als Abschluss-Übung findet im Stehen statt. Das Recken und Strecken zieht alles auseinander und fördert die Beweglichkeit. Viel Spaß dabei.

Übungsdauer: 3 Minuten

1 Zu den Mitgliedern der IPA zählen: Dr. B. Metz, Karlsruhe; Prof. H. Frohnhofer, Düsseldorf; Dr. M. Johnsen, Köln; Prof. K.-G. Gaßmann, Erlangen; Dr. S. Baron, Heidelberg; Dr. med. R. Eckardt-Felmsberg, Berlin; PD Dr. med. A. Quante, Berlin; Prof. Dr. med. T. Reinbold, Dortmund; PD Dr. med. A. Rösler, Hamburg; Dr. med. R. Thiesemann, Hamburg und Prof. Dr. med. M. Wehling, Mannheim. Die Übungsvideos wurden unter Leitung von Sportwissenschaftlerin Rebecca Walter B.Sc. erstellt.

2 Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Str. 2 – 4, 76532 Baden-Baden

Rechtliche Hinweise: Wir haben die Übungsvideos sorgfältig erwogen und geprüft. Nach bestem Wissen und Gewissen stellen wir Ihnen die persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen der Initiative Patientengerechte Altersmedizin zur Verfügung. Dennoch müssen wir Sie auf folgende rechtliche Hinweise aufmerksam machen: Dieses Internetangebot dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt oder Therapeuten. Die von uns zur Verfügung gestellten Inhalte können und dürfen nicht zur Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden. Die Inhalte dienen ausschließlich der Hilfe zur Selbsthilfe. Eine Behandlung von Krankheiten im medizinischen Sinne findet nicht statt. Bitte klären Sie zuvor mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob Sie die Übungen aus dem Internetangebot eigenständig durchführen dürfen und ob diese nicht etwa kontraindiziert sind. Wir weisen außerdem ausdrücklich darauf hin, dass wir mit unseren Inhalten keine Erfolg Zusagen machen. Wenn unsere Inhalte fälschlicherweise den Eindruck erwecken sollten, dass ein Erfolg zu erwarten ist, weisen wir Sie ausdrücklich darauf hin, dass dies nicht der Fall ist. Mit Benutzung des Internetangebotes kommt kein Vertragsverhältnis, insbesondere kein Rat- oder Auskunftsvertrag, zustande. Somit ergeben sich also auch keine vertraglichen oder quasivertraglichen Ansprüche.