

Bewegungstraining

Tipps & Tricks für ein erfolgreiches Training

Fresubin[®]

für mehr Vitalität & Wohlbefinden

Wie die meisten Menschen haben Sie wahrscheinlich gehört, dass körperliche Aktivität wie Sport gut für die Gesundheit ist. Wenn Sie bereits aktiv sind, machen Sie weiter so! Vielleicht können Sie sogar andere Menschen (z.B. Familie oder Freunde) motivieren, bei Übungen mitzumachen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie oder andere noch nie Sport gemacht oder aus irgendeinem Grund damit aufgehört haben. Mit unserem Fresubin® Bewegungstraining möchten wir Ihnen Tipps und Tricks zum Training geben. Sie finden hier eine Vielzahl verschiedener Übungen für Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit, die Sie zu Hause und in der Gruppe absolvieren können.

Machen Sie sich bereit und fangen Sie an!

Neben regelmäßiger körperlicher Aktivität ist auch eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** wichtig, um gesund zu bleiben. Auch zu diesem Thema finden Sie in dieser Broschüre nützliche Informationen.

Beachten Sie unseren Trainingsvorschlag, die Aktivitätsprotokolle und Arbeitsblätter zur Zielsetzung am Ende dieser Broschüre



Körperliche Aktivität bringt Sie weiter!

Wenn Sie mit zunehmendem Alter körperlich aktiv bleiben, kann dies Ihre Gesundheit fördern und erhalten. Bewegung und körperliche Aktivität tragen dazu bei, viele Folgen des Älterwerdens zu verhindern, beziehungsweise ihnen entgegenzuwirken. Dazu gehören der Verlust an Kraft und Beweglichkeit, die Gesundheit der Knochen, das Gleichgewicht und die Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen

Aktiv zu sein, bringt verschiedene Vorteile für die Gesundheit mit sich:

- Trägt zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Unabhängigkeit bei.
- Trägt zur Verbesserung des Gleichgewichts bei.
- Trägt dazu bei, fit zu bleiben, was bei der Bewältigung von Krankheiten helfen kann.
- Kann dazu beitragen, Stimmung, Wohlbefinden und die allgemeine Lebensqualität zu verbessern.

Empfehlungen zu Aktivitäten

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass Erwachsene im Alter ab 65 Jahren in der Woche mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität mittlerer Intensität oder 75 Minuten starke körperliche Aktivitäten ausüben sollten. Die meisten nationalen Gesundheitsorganisationen verfügen über ähnliche Leitlinien und beschreiben darin das **FITT Prinzip**.



Frequenz (engl. Frequency): Um die Fitness zu erhöhen oder zu erhalten, sollten Sie an den meisten Wochentagen trainieren.



Intensität: Sie sollten bei mässiger bis starker Intensität trainieren, so dass Sie spüren, wie sich Atmung und Herzschlag beschleunigen.



Dauer (engl. Time): Versuchen Sie, in Einheiten von mindestens 30 Minuten zu trainieren. Dies kann in einem Durchgang erfolgen oder aus mehreren kürzeren Einheiten mit Ruhepausen dazwischen bestehen.



Art (engl. Type): Dies beschreibt die Art der Bewegung und die Anpassung des Körpers an verschiedene Aktivitäten und Übungen.

Um körperlich aktiv zu werden und zu bleiben, braucht es Engagement, Durchhaltewille und Motivation. Es kann wichtig sein, dass Sie die Art Ihres Trainings variieren, Motivationsprobleme gemeinsam mit anderen überwinden und sich an Ihre Erfolge erinnern. Machen Sie also weiter – am besten in einer Gruppe!



Tipps & Tricks für ein erfolgreiches Training

Ausdauertraining wie Wandern, Radfahren und Tanzen sollte an 3-5 Tagen pro Woche durchgeführt werden. Auch Kraft und Gleichgewicht sind Bereiche der Fitness, die für ein gesundes Altern wichtig sind. Die Übungsreihen in dieser Broschüre umfassen all diese Bereiche und sollen Ihnen dazu Wissen vermitteln.

Es kann ebenfalls sehr hilfreich sein, ein Ziel vor Augen zu haben und darauf hinzuarbeiten. Vor dem Trainingsstart sollten Sie sich überlegen, was Sie motiviert und was Sie erreichen wollen. Bestimmen Sie, welche Körperbereiche Sie verbessern möchten und setzen Sie sich einige **SMARTe**-Ziele (Spezifisch, Messbar, Ausführbar, Relevant und Terminiert).

Diese Ziele können kurz- oder langfristig sein und Dinge umfassen, auf die Sie hinarbeiten möchten und Ihnen wichtig sind. Es muss nicht unbedingt um Fitness gehen, sondern darum, was Fitness für Sie bedeutet, z.B. mit Ihren Grosskindern spielen oder mit Freunden oder der Familie ausgehen. Wenn Sie Ihre Ziele aufschreiben, kann Ihnen das helfen, regelmässig körperlich aktiv zu sein.

Beim Training geht Sicherheit immer vor

Schauen Sie sich unsere Liste mit nützlichen Hinweisen an, auf die Sie (möglicherweise) achten sollten:

1. Auch wenn das Training für die meisten Menschen sicher ist, besteht ein geringes Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen. Dieses Risiko kann mithilfe einer Gesundheitsuntersuchung eingeschätzt und minimiert werden. Dabei werden Ihr aktueller Trainingsstand, allfällige Symptome und Erkrankungen sowie die gewünschte Trainingsintensität betrachtet.
2. Wenn Sie bereits Übungen machen, dabei aber Anzeichen bemerken, die auf eine Erkrankung hindeuten könnten (z.B. Kurzatmigkeit bei normaler Aktivität, Brustschmerzen oder Schwindel), ist es ratsam, das Training abzubrechen und eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen.
3. Manche Medikamente können Ihre Belastungstoleranz beeinflussen. So können beispielsweise blutdrucksenkende Medikamente das Risiko eines zu niedrigen Blutdrucks nach einer Trainingseinheit erhöhen und das Gleichgewicht beeinträchtigen. Statine (Cholesterinsenker) können zu vermehrten Muskelbeschwerden wie Krämpfen und Schmerzen führen. Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen, damit die Trainingsempfehlungen individuell für Sie angepasst werden können.
4. Denken Sie daran, klein anzufangen und allmählich zu steigern. Jede Steigerung Ihrer körperlichen Aktivitäten ist ein Erfolg. Mit regelmässigem Training können Sie die Dauer, Häufigkeit und Intensität der Aktivitäten nach gewisser Zeit erhöhen.
5. Mit den Empfehlungen und der wachsenden Erfahrung wird es Ihnen immer leichter fallen, einschränkende Anzeichen zu erkennen und die Intensität Ihrer Übungen gegebenenfalls anzupassen. Herzfrequenz, Atmung und das Gefühl der Anstrengung können helfen, zu kontrollieren, wie hart Sie trainieren.
6. Wenn Sie zusammen mit anderen trainieren, gibt Ihnen dies nicht nur mehr Sicherheit, sondern macht auch mehr Spass. Die sozialen Aspekte von Gruppenaktivitäten können dazu beitragen, Ihren Durchhaltewillen und Ihre Motivation aufrechtzuerhalten.
7. Brechen Sie Ihr Training unverzüglich ab, sollten Sie plötzlich Brustschmerzen, Schwindel, verschwommenes Sehen oder Ohnmacht, starke Schmerzen, Ermüdung oder Kurzatmigkeit verspüren.

Beachten Sie bitte, dass diese Liste nur als kurzer Einstieg in das Thema dient und nicht den Anspruch erhebt, abschließend alle möglichen Eventualitäten zu enthalten. Wenn Sie eines der oben genannten Probleme haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt für eine genauere Untersuchung und lassen Sie sich beraten.



Tipps vor dem Start

Bevor Sie anfangen, denken Sie bitte daran, bequeme Kleidung und Schuhe zu tragen und einen sicheren Raum mit guter Beleuchtung ohne Stolperfallen vorzubereiten. Vergessen Sie nicht, bei Bedarf eine sichere Stütze wie einen stabilen Stuhl, die Arbeitsplatte in der Küche, einen Tisch oder eine Fensterbank zu benutzen.

zum Video:



*<https://www.fresubin.com/at/fit-im-alltag>



Kraft

Bei den folgenden Übungen geht es um die Kräftigung, damit Sie im Allgemeinen stärker sind durch mehr Muskelkraft.



Tipp: Wiederholen Sie die Kraftübungen 8-12 Mal und versuchen Sie, diese in eine Trainingsroutine zu integrieren. Ein Beispiel eines Übungsplans finden Sie am Ende der Broschüre.

Aus dem Sitzen zum Stehen

Ziel dieser Übung:

Stärkung der Beinmuskulatur.



1. Setzen Sie sich vorne auf einen Stuhl, mit den Füßen parallel, nach vorne gerichtet.
2. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne, stehen Sie dann auf und benutzen Sie bei Bedarf Ihre Hände.
3. Bewegen Sie Ihre Arme nach vorne, bis sie parallel zum Boden sind.
4. Bewegen Sie sich nach hinten, bis Ihre Beine den Stuhl berühren, und setzen Sie sich dann langsam wieder hin.

zum Video:



*<https://www.fresubin.com/at/fit-im-alltag>

Liegestütze an der Wand

Ziel dieser Übung:

Stärkung der Arm- & Schultermuskulatur.



1. Stellen Sie sich vor eine freie Wand, etwa eine Armlänge entfernt, die Füße schulterbreit auseinander.
2. Lehnen Sie mit dem Körper nach vorne und legen Sie die Handflächen flach an die Wand.
3. Beugen Sie die Ellenbogen und bewegen Sie Ihren Oberkörper zur Wand, halten Sie dabei die Füße ruhig und den Rücken gerade.
4. Drücken Sie sich langsam zurück und machen Sie die Arme gerade.

Armbeugen

Ziel dieser Übung:

Verbesserung der Kraft, damit Sie z.B. Haushaltsgegenstände besser heben können.

1. Stehen Sie oder sitzen Sie gerade auf einem Stuhl mit einem Gewicht in jeder Hand, Handflächen nach innen gerichtet, Schultern entspannt und Ellenbogen nahe am Körper.
2. Halten Sie die Füße schulterbreit auseinander und flach auf dem Boden.
3. Beugen Sie die Arme in den Ellenbogen und heben Sie die Gewichte zu den Schultern, wobei Sie Oberarme und Ellenbogen am Körper halten.
4. Senken Sie die Gewichte langsam wieder zu den Oberschenkeln, so dass die Arme wieder an den Seiten sind.





Gleichgewicht

Es ist wichtig, sich beim Gehen stabil und sicher zu fühlen. Dies trägt dazu bei, das Risiko von Stürzen zu vermindern. Mit diesen Übungen können Sie mehr Sicherheit im Alltag erlangen.



Tipp: Machen Sie zweimal pro Woche 10-15 Minuten Gleichgewichtsübungen und versuchen Sie, diese in eine Trainingsroutine zu integrieren. Ein Beispiel eines Übungsplans finden Sie am Ende der Broschüre.

Seitenschritte

1. Stehen Sie aufrecht mit der Stuhllehne als Stütze vor Ihnen.
2. Ihre Füße und Hüfte sind nach vorne gerichtet.
3. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt zur Seite.
4. Wiederholen Sie dies von einer Seite zur anderen.

Ein gutes Gleichgewicht hilft, die Sicherheit beim Gehen zu verbessern und Stürze zu vermeiden.



zum Video:



*<https://www.fresubin.com/at/fit-im-alltag>

Seiltanzgang

Bei vielen alltäglichen Tätigkeiten ist ein gutes Gleichgewicht sehr wichtig. Dies trägt dazu bei, dass Sie besser gerade und sicher gehen.



1. Sie können bei Bedarf wieder einen Stuhl als Stütze verwenden.
2. Schauen Sie nach vorne und nehmen Sie eine gerade Haltung ein.
3. Fangen Sie an, in einer geraden Linie zu gehen, und stellen Sie einen Fuss vor den anderen und wiederholen Sie dies für 10 Schritte.
4. Vorsichtig umdrehen und in die andere Richtung wiederholen.

Einbeinstand

Auf einem Bein zu stehen, kann eine echte Herausforderung sein. Verwenden Sie bei Bedarf einen Stuhl für ein besseres Gleichgewicht.

1. Stehen Sie aufrecht vor dem Stuhl und halten Sie diesen mit einer Hand.
2. Balancieren Sie auf einem Bein und konzentrieren Sie sich darauf, mit einer guten Haltung aufrecht zu bleiben.
3. 10-15 Sekunden lang halten.
4. Wiederholen Sie dies zweimal auf jeder Seite.





Beweglichkeit

Beweglichkeit ist in jedem Alter wichtig. Beispielsweise wenn Sie sich strecken müssen, um die Schuhe zu binden, Socken anzuziehen oder etwas aus dem obersten Regalfach zu holen. Die nächsten Übungen helfen Ihnen dabei, diese alltäglichen Aufgaben besser zu meistern.



Tipp: Wiederholen Sie die Beweglichkeitsübungen 3-5 Mal bei jedem Training und versuchen Sie, diese in eine Trainingsroutine zu integrieren. Ein Beispiel eines Übungsplans finden Sie am Ende der Broschüre.

Brustkorb

Das Dehnen der Brustmuskulatur hilft, die Körperhaltung zu verbessern

1. Sie können diese Dehnübung im Stehen oder im Sitzen auf einem stabilen Stuhl durchführen.
2. Halten Sie die Füße flach auf dem Boden, schulterbreit auseinander.
3. Halten Sie die Arme auf den Seiten auf Schulterhöhe, mit den Handflächen nach unten.
4. Bewegen Sie die Arme langsam nach hinten und drücken Sie die Schulterblätter zusammen. So weit wie möglich dehnen, ohne Unbehagen zu verspüren.
5. Position 10-30 Sekunden lang halten.

zum Video:



Nacken

Um Verspannungen im Nacken zu lösen, probieren Sie diese Dehnübung aus und denken Sie daran, wenn Sie sich verspannt fühlen.



1. Sie können diese Dehnübung im Stehen oder im Sitzen durchführen.
2. Halten Sie die Füße flach auf dem Boden, schulterbreit auseinander.
3. Drehen Sie den Kopf langsam und schauen Sie seitlich über die Schultern. Versuchen Sie, den Kopf gerade zu halten, und vermeiden Sie es, das Kinn zu neigen.
4. Position 10-15 Sekunden lang halten.
5. Drehen Sie den Kopf auf die andere Seite und wiederholen Sie die Übung.

Unterschenkel

Ziel dieser Übung ist es, die Muskeln in den Unterschenkeln zu stärken.



1. Setzen Sie sich sicher an die Kante eines stabilen Stuhls.
2. Füße schulterbreit auseinander und nach vorne gerichtet. Strecken Sie ein Bein nach vorne aus.
3. Heben Sie den Fuss leicht vom Boden ab, mit angezogenem Fuss und nach oben gerichteten Zehen.
4. Drücken Sie den Fuss nach unten (Zehen zeigen nach unten) und ziehen ihn anschließend nach oben.
5. Beugen Sie das Fussgelenk so, dass die Zehen nach oben zeigen, und halten Sie diese Position während 10-30 Sekunden.



Genügend Nährstoffe zu sich zu nehmen, kann eine tägliche Herausforderung sein, besonders wenn der Appetit fehlt.

-> Im Laufe der Zeit kann dies das Risiko einer Mangelernährung erhöhen. Neben einer ausgewogenen Ernährung mit genügend Kalorien gilt Protein (Eiweiss) als wichtiger Nährstoff, der die Erhaltung von Muskelmasse und Kraft unterstützt. Für Erwachsene ab 65 Jahren liegt die ideale Proteinaufnahme bei mindestens 1 g Protein pro kg Körpergewicht am Tag.

Mangelernährung

Menschen in einem Pflegeheim verlieren in der neuen Umgebung oft den Appetit. Daher sind viele von ihnen von einer schlechten Ernährung bedroht, was die Gewichtsabnahme erhöhen kann. Die Symptome können auftreten oder sich verschlimmern, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, so viel Nahrung zu essen und zu trinken, wie Ihr Körper benötigt. Die Situation kann durch ernährungsbezogene Massnahmen verbessert werden, die zur Überwindung der Mangelernährung beitragen können.



Trink- und Ergänzungsnahrung kann die entstandenen Defizite ausgleichen und das körperliche und geistige Wohlbefinden unterstützen.



Trinknahrung oder Produkte zum Löffeln sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, die zur Behandlung von Mangelernährung eingesetzt werden. Trinknahrungen sind in der Regel energiereich und proteinreich und enthalten Vitamine und Mineralien, die für den täglichen Bedarf notwendig sind.

Fresubin® DRINK - gut versorgt wenn es darauf ankommt

<p>20-29 g pro Flasche Eine ausreichende Proteinversorgung wirkt dem progressiven Muskelabbau im Alter entgegen.</p>	<p>Täglich 400 - 480 kcal unterstützen effektiv Die hohe Energiedichte unterstützt, den Energiebedarf bei geringem Appetit zu decken.</p>	<p>Ausbalanciert - mit allem was es braucht Die Zufuhr aller wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente ist gesichert.</p>	<p>Für jeden Geschmack etwas dabei Ob fruchtig oder würzig, süss oder säuerlich. Finden Sie für sich den persönlichen Favoriten!</p>

Mit Fresubin® gestärkt in den Alltag

Dank des hohen Nährstoffgehalts liefern bereits kleine Trinkmengen einen wertvollen Beitrag, um den täglichen Bedarf abzudecken und dadurch Vitalität und Wohlbefinden zu steigern.








Fresubin sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. Sie sind daher unter ärztlicher Aufsicht einzunehmen.



Trainingsplan

Es kann helfen, einen wöchentlichen Trainingsplan zu führen, damit Sie wissen, wann Sie welches Training absolviert haben. Auch ist es sinnvoll die Anzahl Wiederholungen zu notieren. So sehen Sie Ihre Fortschritte bereits nach wenigen Wochen

Das Bewegungstraining soll abwechslungsreich sein und Spass machen, so dass Ihre Motivation hoch ist und kein Training ausgelassen wird. Mit der Zeit wird Ihr Trainingsplan zur Routine und die verschiedenen Trainings fester Bestandteil in Ihrem Alltag.

Montag	Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Schnelles Gehen, Radfahren (Hometrainer oder im Freien) Mittlere Intensität (man kann sich dabei unterhalten) Am besten 30 Minuten Bewegung, entweder am Stück oder in mehreren Teilen (2x15 min/3x10 min)
Dienstag	Kraft- und Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> 8-12 Wiederholungen der Kraftübungen oder schwere alltägliche Tätigkeiten wie Tragen der Einkäufe, Gartenarbeit usw. 10-15 Minuten Gleichgewichtsübungen oder Freizeitaktivitäten wie Tanzen, Yoga, Tai-Chi, Pilates usw. Idealerweise machen Sie das gesamte Training am Stück, was ca. 45-60 Minuten dauern kann.
Mittwoch	Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Schnelles Gehen, Radfahren (Hometrainer oder im Freien) Mittlere Intensität (man kann sich dabei unterhalten) Am besten 30 Minuten Bewegung, entweder am Stück oder in mehreren Teilen (2x15 min/3x10 min)
Donnerstag	Kraft- und Gleichgewicht 	<ul style="list-style-type: none"> 8-12 Wiederholungen der Kraftübungen oder schwere alltägliche Tätigkeiten wie Tragen der Einkäufe, Gartenarbeit usw. 10-15 Minuten Gleichgewichtsübungen oder Freizeitaktivitäten wie Tanzen, Yoga, Tai-Chi, Pilates usw. Idealerweise machen Sie das gesamte Training am Stück, was ca. 45-60 Minuten dauern kann.
Freitag	Legen Sie eine Trainingspause ein!	
Samstag	Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Schnelles Gehen, Radfahren (Heimtrainer oder im Freien) Mittlere Intensität (man kann sich dabei unterhalten) Am besten 30 Minuten Bewegung, entweder am Stück oder in mehreren Teilen (2x15 min/3x10 min)
Sonntag	Legen Sie eine Trainingspause ein!	



Tipp: Sie können sowohl Ausdauertraining als auch Gleichgewichts- und Krafttraining an denselben oder verschiedenen Tagen durchführen. Wählen Sie, was am besten zu Ihnen und Ihren Plänen passt.



Trainingsprotokoll

Schreiben Sie auf, wie lange Sie aktiv sind und welche Übungen Sie durchführen. Beispiele von körperlichem Training: Schnelles Gehen, Fitness- oder Krafttraining, Tanzen und Gartenarbeit. Denken Sie auch an Möglichkeiten, Ihre Aktivitäten zu steigern.

Wochentag	Aktivität	Dauer in Minuten	Möglichkeit zur Steigerung der Aktivität
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



Erreichbare Ziele setzen

Schreiben Sie mindestens zwei Ihrer kurzfristigen Ziele auf. Was planen Sie für die nächste Woche oder wie möchten Sie körperliche Aktivität zum festen Bestandteil in Ihren Alltag einbinden?

kurzfristige Ziele:

-
-
-

Notieren Sie zwei bis drei langfristige Ziele auf. Was möchten Sie in den nächsten Monaten erreichen? Bewegung und körperliches Training werden für Sie mit der Zeit nicht mehr wegzudenken sein. Verfolgen Sie Ihre Fortschritte und feiern Sie Erfolge!

langfristige Ziele:

-
-
-

Weitere Informationen



Fresubin® Trainingsvideos

Entdecken Sie unsere Trainingsvideos für verschiedene Bewegungsübungen.



<https://www.fresubin.com/at/fit-im-alltag>

Schauen Sie doch mal auf
unseren Webseiten vorbei:

www.fresenius-kabi.at

www.fresubin.at



Köstliche und einfache Rezepte

Genießen Sie Ihre tägliche Extraportion an Energie und Nährstoffen in Form von neuen und köstlichen Gerichten.



<https://www.fresubin.com/at/kochen-mit-fresubin>