

# Notizen und Übungskalender

## Notizen

Hier finden Sie Platz, um Ihre Notizen zu den einzelnen Übungen zu machen. Sie können Ideen aufschreiben, wo und wie Sie die Übungen durchführen möchten. Sie können ebenso notieren, welche Ihrer täglichen Abläufe oder Gewohnheiten Sie verändern möchten. Oder Sie halten hier fest, wo Sie Dinge aufbewahren können, sodass Sie durch diese ermuntert werden, Ihre Übungen durchzuführen.

- Notizen zu Gleichgewichtsübungen (Abb. A.1)
- Notizen zu Kraftübungen (Abb. A.2)
- Notizen zur Steigerung der körperlichen Aktivität (Abb. A.3)

## LiFE Übungskalender

Der Übungskalender dient dazu, Ihr persönliches LiFE Übungsprogramm zu dokumentieren. In den beiden linken Spalten finden Sie die in diesem Buch beschriebenen Prinzipien und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft und zur Steigerung der körperlichen Aktivität aufgelistet. In der darauffolgenden Spalte können Sie eintragen, wie (z. B. mit oder ohne Festhalten), wann (z. B. immer nach dem Frühstück) und wo (z. B. in der Küche) Sie eine bestimmte Übung durchführen. In den rechten Spalten kann ein Kreuz gesetzt werden, wenn Sie eine Übung an einem Wochentag erfolgreich durchgeführt

haben. Bei der Erstellung eines individuellen Übungskalenders kann es ggf. hilfreich sein, mit einem Trainer oder Therapeuten zusammenzuarbeiten. Bei Interesse können Sie sich an die im Impressum angegebene Kontaktadresse wenden.

- Übungskalender Gleichgewicht (Abb. A.4)
- Übungskalender Kraft (Abb. A.5)
- Übungskalender körperliche Aktivität (Abb. A.6)

## Gleichgewichtsübungen

### **Tandemstand**

Beispiel: Ich mache den Tandemstand, während ich darauf warte, dass das Teewasser morgens kocht.

---

---

---

### **Tandemgang**

Beispiel: Ich gehe jeden Morgen im Tandemgang durch den Flur zur Haustür, um die Zeitung zu holen.

---

---

---

### **Einbeinstand**

Beispiel: Ich mache den Einbeinstand, während ich auf den Bus warte.

---

---

---

### **Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten**

Beispiel: Ich mache die Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten, während ich darauf warte, dass mein Essen in der Mikrowelle warm wird.

---

---

---

### **Gewichtsverlagerung nach rechts und links**

Beispiel: Ich mache die Gewichtsverlagerung nach rechts und links, während ich darauf warte, dass das Wasser kocht.

---

---

---

**Vorwärts und rückwärts über Gegenstände steigen**

Beispiel: Wenn ich in meine Waschküche hineingehe und herauskomme, steige ich vorwärts und rückwärts über die Schwelle zwischen dem Teppichboden und den Fliesen.

-----  
-----  
-----

**Seitwärts über Gegenstände steigen**

Beispiel: Wenn ich vom Esszimmer in die Küche gehe, steige ich seitwärts über die Schwelle zwischen dem Teppichboden und dem Linoleum.

-----  
-----  
-----

Aus: Clemson et al.: Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm.  
© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

## Kraftübungen

### **Kniebeugen**

Beispiel: Ich mache jedes Mal eine Kniebeuge, wenn ich die Schublade der Badezimmerkommode öffne. Ich habe die Zahnpasta in die unterste Schublade gelegt, um mich an die Kniebeuge zu erinnern.

---

---

---

### **Aufstehen vom Stuhl**

Beispiel: Wenn ich vom Esszimmertisch aufstehe, versuche ich, mich nicht mit den Händen abzustützen und die Bewegung sehr langsam durchzuführen.

---

---

---

### **Auf den Zehenspitzen stehen**

Beispiel: Ich stelle mich auf die Zehenspitzen, um mein Kleid morgens vom Haken an der Badezimmertür zu nehmen.

---

---

---

### **Auf den Zehenspitzen gehen**

Beispiel: Immer wenn ich auf die Toilette muss, gehe ich den Flur zwischen dem Wohnzimmer und dem Badezimmer auf den Zehenspitzen entlang.

---

---

---

### **Auf den Fersen stehen**

Beispiel: Nachdem ich das Geschirr abgetrocknet habe, stehe ich an der Arbeitsplatte auf den Fersen.

---

---

---

**Auf den Fersen gehen**

Beispiel: Wenn ich in den Garten gehe, gehe ich auf den Fersen am Geländer der Veranda entlang auf den Fersen.

-----  
-----  
-----

**Treppensteigen**

Beispiel: Ich mache einen extra Weg die Treppe hinauf, anstatt Dinge auf der untersten Stufe abzulegen und beim nächsten Mal mit hochzunehmen.

-----  
-----  
-----

**Seitwärts gehen**

Beispiel: Wenn ich morgens aufwache, gehe ich als erstes seitwärts vom Schlafzimmer ins Badezimmer.

-----  
-----  
-----

**Die Muskeln anspannen**

Beispiel: Ich bewege meine Fußgelenke, wenn ich morgens die Zeitung lese. Ich beuge und strecke meine Knie, während ich an der Bushaltestelle warte. Ich spanne einige Male meine Gesäßmuskeln an, wenn ich morgens vor dem Aufstehen an der Bettkante sitze.

-----  
-----  
-----

Aus: Clemson et al.: Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm.  
© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

### Steigerung der körperlichen Aktivität

#### **Mehr Bewegen**

Beispiel: Wenn ich meine Enkelkinder besuchen gehe, steige ich eine Haltestelle früher aus dem Bus aus und gehe die restliche Strecke zu Fuß.

---

---

---

#### **Weniger Sitzen**

Beispiel: Ich lege die Wäsche jetzt nicht mehr im Sitzen, sondern im Stehen zusammen.

---

---

---

Aus: Clemson et al.: Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm.  
© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

**LIFE Übungskalender Gleichgewicht**

Gleichgewichtsübungen in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

Gleichgewichtsprinzipien	Gleichgewichtsübungen	Beispiele von Alltagsaktivitäten Wie, wann und wo?	Machen Sie ein Kreuz, wenn Sie die Übung durchgeführt haben							
			Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
<b>Die Unterstützungsfläche verkleinern</b>	<i>Tandemstand</i>									
	<i>Tandemgang</i>									
	<i>Einbeinstand</i>									
<b>Gewicht verlagern bis an die Grenzen der Stabilität</b>	<i>Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten</i>									
	<i>Gewichtsverlagerung nach rechts und links</i>									
<b>Über Gegenstände steigen</b>	<i>Vorwärts und rückwärts über Gegenstände steigen</i>									
	<i>Seitwärts über Gegenstände steigen</i>									





<b>Auf die Fersen</b>	<i>Auf den Fersen stehen</i>									
	<i>Auf den Fersen gehen</i>									
<b>Treppensteigen</b>	<i>Treppensteigen</i>									
<b>Seitwärts gehen</b>	<i>Schritte seitwärts</i>									
<b>Muskeln anspannen</b>	<i>Fußgelenke bewegen</i>									
	<i>Knie beugen und strecken</i>									
	<i>Gesäßmuskeln anspannen</i>									

Aus: Clemson et al.: Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LIFE Programm.  
 © Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

LIFE Übungskalender körperliche Aktivität

Prinzipien zur Steigerung der körperlichen Aktivität	Beispiele von Alltagsaktivitäten Wie, wann und wo?	Machen Sie ein Kreuz, wenn Sie die Übung durchgeführt haben						
		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
„Im Alltag mehr bewegen“								
„Weniger sitzen“								

Aus: Clemson et al.: Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LIFE Programm.  
© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

# Literatur

- 1 Clemson, Lindy, Maria A. Fiatarone Singh, and Jo Munro. „Lifestyle-Integrated Functional Exercise (LiFE) program to reduce falls. Trainers manual.“ 2014. Sydney University Press.
- 2 Clemson, Lindy, Maria A. Fiatarone Singh, and Jo Munro. „Lifestyle-Integrated Functional Exercise (LiFE) program to reduce falls. Participant manual.“ 2014. Sydney University Press.
- 3 Clemson, Lindy, Maria A. Fiatarone Singh, Anita Bundy, Robert G. Cumming, Kate Manollaras, Patricia O’Loughlin, and Deborah Black. 2012. „Integration of Balance and Strength Training into Daily Life Activity to Reduce Rate of Falls in Older People (the LiFE Study): Randomised Parallel Trial.” *BMJ (Clinical Research Ed.)* 345: e4547.
- 4 Clemson, Lindy, Maria Fiatarone Singh, Anita Bundy, Robert G. Cumming, Elvina Weissel, Jo Munro, Kate Manollaras, and Deborah Black. 2010. „LiFE Pilot Study: A Randomised Trial of Balance and Strength Training Embedded in Daily Life Activity to Reduce Falls in Older Adults.” *Australian Occupational Therapy Journal* 57 (1): 42–50.
- 5 Weber M, Belala N, Clemson L, Boulton E, Hawley-Hague H, Becker C, Schwenk M. 2017. „Feasibility and Effectiveness of Intervention Programmes Integrating Functional Exercise into Daily Life of Older Adults: A Systematic Review.” *Gerontology*. <https://doi.org/10.1159/000479965>.

# Stichwortverzeichnis

## A

Aktivität, körperliche, 91  
Aktivsein, 1  
Alltag, 7  
Alltagsaktivitäten, 44  
Alltagssituationen, 19  
Auf den Fersen gehen, 75  
Auf den Fersen stehen, 72  
Auf Zehenspitzen gehen, 69  
Auf Zehenspitzen stehen, 63  
Aufstehen, 58

## B

Beinmuskulatur, 52  
Bekleidung, 92  
Bewegungsverhalten, 10

## D

Diabetes, 92

## E

Einbeinstand, 26  
Einkaufen, 10, 92  
Erfahrungen, 99

## F

Fersengang, 75, 78  
Fußgelenke, 52, 84  
Fußmuskulatur, 84

## G

Gangmuster, 82  
Gangsicherheit, 26  
Gehen, 92  
Gehen, sicheres, 4  
Gesäßmuskeln, 88  
Gewichtsverlagerung, 17, 29  
Gleichgewicht, 15  
Gleichgewichtstraining, 15

## H

Handunterstützung, 46  
Herz-Kreislauf-System, 79  
Herzkrankheiten, 92  
Hüfte, 52  
Hüftmuskulatur, 82

## I

Inaktivität, 93

K

Knie, 52  
Kniebeugen, 54  
Krebs, 92

L

Lebensstil, 1

M

Muskelabbau, 51  
Muskelkater, 4  
Muskelmasse, 51

O

Oberschenkel, 52

R

Routine, persönliche, 12

S

Schienbeinmuskulatur, 72  
Schlaganfälle, 92  
Schmerzen, 5, 57  
Schuhwerk, 92  
Schwierigkeit steigern, 46  
Sehsinn, 47  
Sitzphasen, 84, 93  
spazieren gehen, 92  
Standbein, 40

T

Tagesform, 5  
Tandemgang, 22  
Tandemstand, 19  
Tipps und Tricks, 7  
Treppe, 92  
Treppenhaus, 81  
Treppensteigen, 79

U

Über Gegenstände steigen, 36  
Übungen  
    beim Fernsehen, 45, 90  
    beim Telefonieren, 10, 45, 69, 93  
    beim Warten auf Bus/Zug, 10, 26,  
        45, 69, 88  
    im Badezimmer, 22, 45  
    im Supermarkt, 45  
    in der Küche, 8, 26, 45, 57, 69, 72,  
        79, 82  
Übungskalender, 13  
Unterstützungsfläche, 16  
unterwegs, 12

W

Wadenmuskulatur, 69  
Werbepausen, 93

Z

Zehenstand, 63