

Beinmuskulatur gesteigert werden.

- Üben Sie mindestens 2-mal pro Woche um das Gleichgewicht zu verbessern.
- Nach einem Sturz ist es sinnvoll mit Balanceübungen zu beginnen um die Mobilität zu steigern und wieder Sicherheit bei alltäglichen Aktivitäten zu bekommen

Gleichgewichtsübungen können zu Haus oder im Fitnessstudio durchgeführt werden. Es wird immer empfohlen, Ihren Arzt vorher zu konsultieren um herauszufinden, wie Sie sicher üben können und welches Training am besten zu Ihrem Gesundheitszustand passt

Zusatzinformationen

- Webseite des U.S. National Institute of Aging (NIA) <https://www.nia.nih.gov/>
- "Richtlinien für körperliche Aktivitäten für Amerikaner, 2. Ausgabe" von 2018
https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Das Disseminationsmaterial reflektiert nur die Meinung des Autors und spiegelt nicht zwingend die Meinung der IMI, EFPIA und der Europäischen Union wider. Weder die IMI noch die Europäische Union oder die EFPIA sind verantwortlich für jegliche Nutzung, die aus den hier enthaltenen Informationen gemacht werden könnte.

Für mehr Informationen: Die Website des Projektes SPRINTT: www.mysprintt.eu oder die IMI Website: www.imi.europa.eu



Gleichgewichtsübungen für ältere Menschen

“Die Forschung, die diese Ergebnisse hervorgebracht hat, wurde vom Innovative Medicines Initiative Fond im Rahmen der Finanzhilfvereinbarung n.115621 gefördert. Diese Ressourcen setzen sich aus Finanzierungsanteilen des European Union’s Seventh Framework Programme (FP7 / 2007 - 2013) und Sacheinlagen der EFPIA-Unternehmen zusammen”.

Warum Gleichgewichtstraining?

Mit dem Altern nimmt der Gleichgewichtssinn ab, weshalb ältere Personen Probleme mit dem Gehen und ein erhöhtes Risiko für Stürze haben. Stürze im fortgeschrittenen Lebensalter sind mit höheren Risiken für Verletzungen, Behinderungen und auch dem Tod verbunden. Menschen, die beginnende Probleme mit dem Laufen haben oder die bereits gestürzt sind, tendieren zu einer sitzenden Lebensweise. Jedoch können Übungen helfen sich beim Bewegen wieder sicher zu fühlen und erneute Stürze und die damit verbundenen Schwierigkeiten zu verhindern. Daneben helfen sie auch Ihre Lebensqualität zu verbessern. Aus diesem Grund ist ein Balancetraining, in Verbindung mit Kraftübungen für die Beine, außerordentlich hilfreich.

Beispiele für Gleichgewichtsübungen

- Um Balanceübungen durchzuführen ist es nicht notwendig viel Trainingsmaterial zu haben. Tragen Sie einfach gemütliche Kleidung (d.h. keine Jeans oder Anzüge), Schuhe die nicht rutschen und stellen Sie etwas Stabiles, wie einen Stuhl, zum Festhalten bereit, falls Sie das Gleichgewicht verlieren.
- Ein Beispiel für eine Balanceübung, die keine



Einbeinstand

Hilfsmittel benötigt, ist so zu gehen, dass die Fußspitze des einen Fußes hinter der Ferse des anderen aufgesetzt wird (siehe Abbildung). Breiten Sie einfach Ihre Arme aus um mehr Stabilität während der Durchführung zu bekommen. Wenn Sie Angst davor haben das Gleichgewicht zu verlieren, können Sie in der Nähe einer Wand trainieren (stützen Sie sich nur ab, wenn Sie die Balance verlieren) oder mit jemanden in der Nähe, der bereit ist Ihnen zu helfen.

- Das Training im Fitnessstudio kann Ihnen helfen soziale Kontakte zu knüpfen. Eine hervorragende Trainingsmethode, um den Gleichgewichtssinn sowohl drinnen als auch draußen zusammen mit anderen zu verbessern, ist Tai Chi. Tai Chi ist eine typische chinesische Abfolge von Übungen. Es ist durch langsame Bewegungen charakterisiert, entspannt und verbessert sowohl die Balance als auch andere Gesundheitsmarker, wie zum Beispiel den Blutdruck.



Fersen-Zehen-Gang

Richtlinien

The 2018 "Physical activity guidelines for Americans 2nd edition" developed by the U.S. Department of Health and Human Services, suggest:

- Am besten ist ein Multikomponententraining (d.h. Kraft- + Gleichgewichts- + Ausdauertraining) für ältere Menschen.
- Die Balancefähigkeit kann durch Stärkung der Rücken, Bauch- und