

Petra Regelin

Vital & beweglich ein Leben lang

70 alltägliche Übungen

- für sicheren Gang
- für mehr Kraft und Schwung
- beugt Stürzen vor



TRIAS

613.38

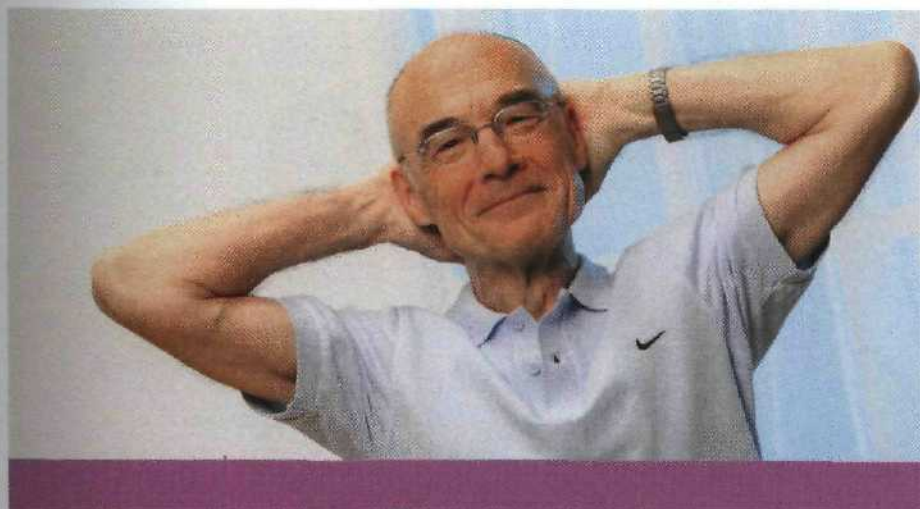
Ihr Zuhause-Training für Körper & Geist



1 Älter werden – fit und selbstständig bleiben

Was Körper und Kopf jung hält	10	– Eine gute Beleuchtung	23
■ Die Muskeln	12	– Badezimmer und Toilette	23
■ Die Knochen	13	– Der Weg vom Bett zum Badezimmer	24
■ Die Gelenke	14	– Das Wohnzimmer	24
■ Der Rücken	15	– Das Schlafzimmer	24
■ Herz und Kreislauf	16	– Treppen	25
■ Hormone	16	– Wer ganz nach oben will ...	25
■ Das Immunsystem	18		
■ Gehirn und Gedächtnis	18		
Stürze – Teufelskreis von Angst und Unsicherheit	19		
■ Die Folgen eines Sturzes	20		
– Angst und Unsicherheit	20		
■ Die Sturzursachen	20		
■ Äußere Sturzursachen beseitigen	22		
– Stabile Hausschuhe oder rutschfeste Socken	22		
– Sturzrisiken in der Wohnung reduzieren	22		





Bewegung hält fit und gesund 26

- Kein Leistungssport, sondern Genießen und Wohlfühlen 27
- Bewegung als Schutzmantel für die Seele 27

Ein bewegter Alltag aktiviert Körper und Kopf 29

■ Der Körper lechzt nach Bewegung 31

- Das schaff ich gut alleine ...! 31
- 3000 Schritte Tag für Tag – ein bewegter Alltag hält fit 32

■ Bewegung trainiert das Gehirn 33

- Wenn das Gehirn Winterschlaf hält ... 34
- Der größte Feind ist tägliche Routine 35
- Die Lust zu denken 35
- Bewegung hält das Gehirn jung 36
- Frische Nervenzellen fürs Gehirn 37
- Das Neueste aus der Gehirnforschung: Bewegung senkt das Demenzrisiko 38

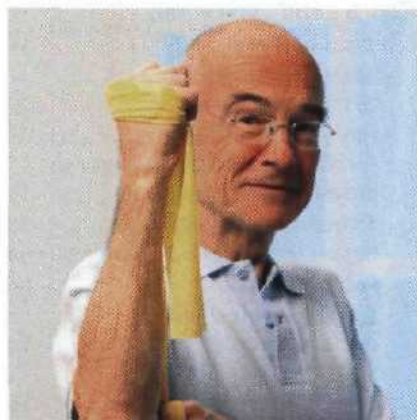
Muskeltraining macht stark 39

■ Krafttraining im Alter – geht das überhaupt? 39

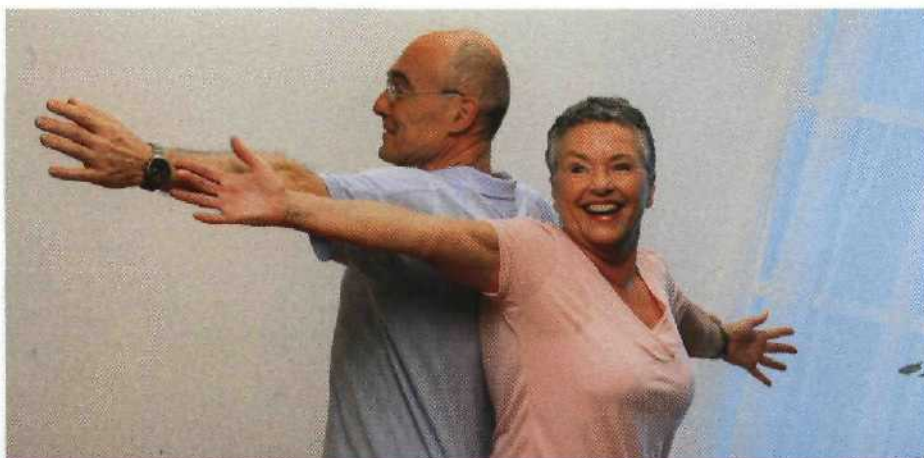
- Sind Sie kräftig genug? 40

■ Welche Muskeln brauchen Training? 41

Balance-Training stabilisiert und gibt Sicherheit 42

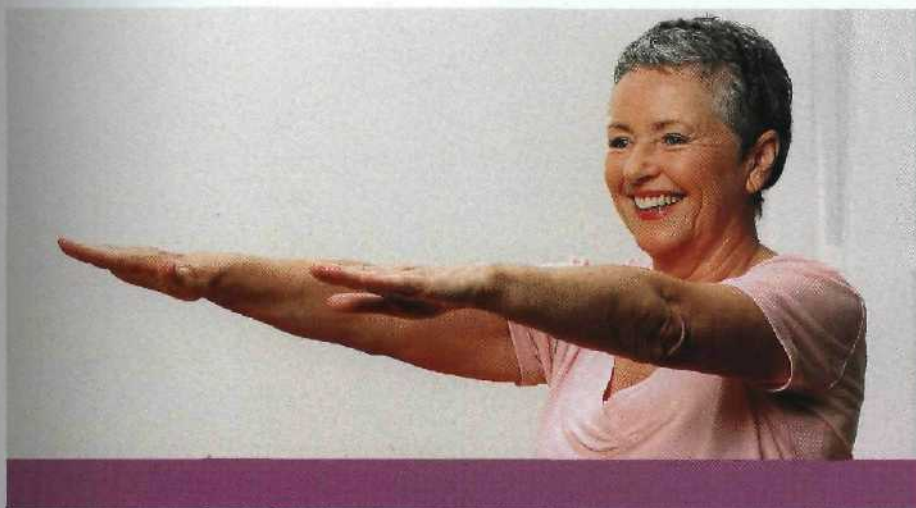


Ihr Zuhause-Training für Körper & Geist



2 Ihr Trainingsplan

- | | | | |
|--|----|--|----|
| ■ Was uns im Gleichgewicht hält | 43 | ■ Zum Aufwärmen | 59 |
| – Wie gut ist Ihre Balance? | 45 | – Gehen Sie am Platz | 59 |
| – Der Seiltänzer-Test | 45 | – Schulter kreisen | 60 |
| | | – Arme gleichzeitig pendeln | 61 |
| Stretching erhält die Beweglichkeit | 46 | – Dann wechselseitig pendeln | 61 |
| | | – Nun die Beine auslockern | 61 |
| ■ Dehnen und mobilisieren – wie geht das überhaupt? | 47 | ■ Special: Ihr Trainingsplan | |
| | | – Die Gewöhnungsphase: Trainingswoche 1–6 | 62 |
| Gleich geht's los: vorab ein paar Worte | 50 | – Die Aufbauphase: Trainingswoche 7–12 | 63 |
| – Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie beginnen | 50 | – Wenn die ersten 12 Wochen geschafft sind | 66 |
| – Fordern statt schonen | 51 | Stabiles Stehen und sicheres Gehen | 67 |
| – Für wen sind die Bewegungsprogramme nicht geeignet? | 53 | ■ Stabil stehen | 67 |
| – Sicherheit geht immer vor | 53 | – Der stabile Stand | 67 |
| – Besser langsam als schwungvoll | 54 | – Übungen zum stabilen Stehen | 68 |
| – Ruhiger Atemfluss | 54 | ■ Sicher gehen | 74 |
| – Trainingspläne dienen der Orientierung | 54 | – Übungen zum sicheren Gehen | 75 |
| – So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund | 55 | | |



■ Täglich ein Spaziergang	81		
– Über Stock und Stein – Herausforderungen müssen sein!	81		
– Überfordern Sie sich nicht!	82		
Das Programm für mehr Muskelkraft	84		
■ Muskeltraining für Anfänger	84		
■ Die Übungen	85		
– Anfangs hilft die Stuhllehne	85		
■ Muskeltraining für Fortgeschrittene	96		
Das Programm für eine bessere Balance	107		
■ Balance-Training für Anfänger	108		
■ Balance-Training für Fortgeschrittene	116		
Das Programm für eine gute Beweglichkeit	126		
– Die Dehnübungen	126		
– Bodenübungen für noch bessere Beweglichkeit	132		
		Für mehr Vitalität und weniger Schmerzen im Alltag und beim Sport	135
		■ Gutes für den Rücken – das Programm gegen Rückenschmerzen	135
		– Die Rückenübungen	136
		■ Wellness für das Knie – das Programm für stabile Kniegelenke	141
		– Die Knieübungen	141
		■ Service	
		– Informationen zu den verwendeten Geräten	145
		– Literatur	145
		– Hilfreiche Adressen	145