

Funktionell trainieren im Alltag

Der Mensch macht es sich im Alltag immer bequemer. Wir nehmen den Bus, die Rolltreppe oder das Elektrovelo. Es ist manchmal gut zu realisieren, dass wir die Belastung auf unseren Körper ständig reduzieren, mit der Folge schwächer zu werden. Training braucht Widerstände, nicht nur körperlich, sondern auch mental. Versuchen Sie das nächste Mal im Alltag zu überlegen:

„Wo mache ich es mir selbst zu einfach?“

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Ihre täglichen Aktivitäten zu ändern, um sie herausfordernder zu gestalten. Dies erhöht nicht nur Ihre Kraft, Koordination und Balance, sondern auch Ihre Kreativität.

1. Laständerung

Versuchen sie die Belastung bei einer Aktivität zu erhöhen oder zu verringern.

Beispiele:

- 1) Stehen sie mal mit oder ohne Unterstützung von den Händen auf.
- 2) Laufen sie mal mit einer schweren Tasche oder mit Unterstützung.
- 3) Statt mit der Rolltreppe zu gehen, steigen Sie mal die Treppe hoch oder runter.

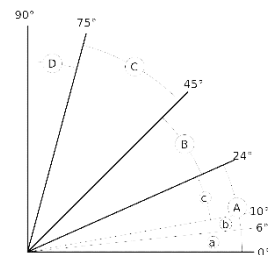


2. Änderung der Bewegungswinkel

Versuchen Sie die Bewegungswinkel bei einer Aktivität zu erhöhen oder zu verringern.

Beispiele:

- 1) Von einem hohen Küchenstuhl aufstehen oder von einer niedrigen Couch aufstehen.
- 2) Einräumen von Gegenständen in einen schulterhohen Schrank im Vergleich zu einem Überkopfschrank.
- 3) Die Treppe vorwärts oder seitwärts runter zu gehen.

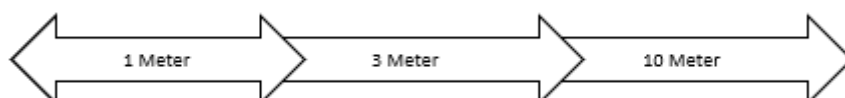


3. Änderung der Bewegungsentfernung

Erhöhen oder verringern Sie die Bewegungsentfernung zu einer Aktivität.

Beispiele:

- 1) Anstatt nur den Bus zu nehmen, ein oder zwei Haltestellen früher auszusteigen.
- 2) Eine Runde Velo fahren gehen.
- 3) Abwechselnd eine grosse und eine kleine Wanderung machen.



4. Änderung der Bewegungsrichtung

Üben von Bewegungen in verschiedene Richtungen.

Beispiele:

- 1) Machen Sie einen Ausfallschritt in alle Richtungen.
- 2) Versuchen Sie auf einem Bein zu stehen und zusätzlich alle Objekte in einem Raum zu betrachten.
- 3) Anstatt jeden Tag die gleiche Route zu nehmen, probieren Sie die Touristenroute. Vielleicht entdecken Sie etwas Neues!

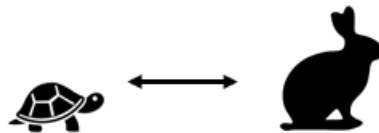


5. Änderung der Bewegungsgeschwindigkeit

Verlangsamung oder Beschleunigung während der Ausführung der Aktivität.

Beispiele:

- 1) Versuchen Sie während einer schönen Wanderung kurze Sequenzen zu Joggen.
- 2) Mit einer schnelleren oder langsameren Geschwindigkeit von einer Couch aufstehen.
- 3) Mit einer schnelleren oder langsameren Geschwindigkeit die Treppen hoch zu gehen.

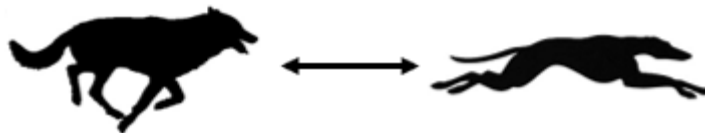


6. Änderung der Ausdauer

Erhöhen oder verringern Sie die Anzahl der Bewegungswiederholungen oder der Übungszeit.

Beispiele:

- 1) Einräumen von fünf Tellern aus einer Spülmaschine in einem Überkopfschrank im Vergleich zum Einräumen von 10 Tellern.
- 2) Versuchen Sie mal eine Stunde im Garten zu arbeiten.
- 3) Versuchen Sie mal so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen.



Ich wünsche viel Spass beim Anpassen des Alltags!

Joris Mittendorff
Dipl. Physiotherapeut

