

aggs⁺

HomeVITAGS



1

HomeVITAGS "Bewegung" und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit.

Gesundheit zu fördern bedeutet, durch gesunde Lebensweisen und gesunde Lebensverhältnisse die gesundheitlichen Möglichkeiten von Menschen zu nutzen und die Entstehung oder auch Verschlimmerung von Erkrankungen zu verhindern.

Bürgerinnen und Bürger können durch gesundheitsfördernde Maßnahmen mehr Handlungskompetenz für ihre Gesundheit, bessere Gesundheitschancen und eine höhere Lebensqualität erreichen. Krankheitsbelastungen werden reduziert, vorzeitige Sterblichkeit wird vermindert.

Aktivität spielt dabei eine zentrale Rolle: Aktiv leben heißt, sich körperlich zu bewegen, sich geistig fit zu halten, soziale Kontakte zu pflegen und sich engagiert für die eigenen gesundheitlichen Belange einzusetzen. Regelmäßige und gezielte Bewegung erhöht das Wohlbefinden und hat präventive Wirkung für viele Gesundheitsprobleme, so in bezug auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates.

Körperliche Aktivität hat positive Auswirkungen auf die Psyche, erhöht die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Krankheiten und Beeinträchtigungen, wie bei Brustkrebs und Diabetes, aber auch bei Hautkrankheiten und bei der Bekämpfung von Suchterkrankungen. Sportliche Betätigung in Gruppen und Vereinen trägt zu sozialer Integration bei und hat bei Kindern und Jugendlichen vielfältige positive Effekte für deren Entwicklung. Im Alter gilt es, die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten und hierfür gezielte Maßnahmen einzusetzen.

Mit diesem Schwerpunkt-Thema betont die WHO, dass Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern eine Gestaltungsaufgabe ist, für die jeder Einzelne und viele gesellschaftliche Gruppen verantwortlich sind. Jeder kann aktiv dazu beitragen, die eigene Gesundheit und die anderer zu stärken – gerade am Beispiel der Bewegung wird dies besonders deutlich.

HomeVITAGS - Das Medikament Bewegung - Einfache Übungen für zuhause

Um Schmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern, ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll. Im Folgenden habe ich gemeinsam mit den Rückenexperten einfache Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie problemlos und ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren können.

Viel Spaß beim Lesen und Bewegen!

Bleiben Sie aktiv und gesund.

Ihr ags-Team

Drs. Ruud Stefelmans

HomeVITAGS Das Medikament für Zuhause

ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns
Schorndorfer Straße 15 D -47906 Kempen [www. ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)

Für Gesundheit im Blick



©PhysioTools Ltd

Stehen.

2 Minuten auf der Stelle marschieren.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie, die Füße sollten hüftbreit voneinander entfernt sein.

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten. Halten Sie inne, wenn Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind. Kehren Sie mit Hilfe der Gesäßmuskeln in die Ausgangsposition zurück.

Die Übung 3 x 15 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Aufrecht stehen, in den Händen Gewichte von der Schwere einer vollen Wasserflasche.

Die Gewichte abwechselnd nach oben stemmen. (Ausgangsstellung: Ellbogen gestreckt, siehe Abb.) Den Ellbogen beugen, den Arm zur Decke strecken, die Hand wieder auf Schulterhöhe bringen - Ellbogen strecken.

Die Übung 3 x 15 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie aufrecht.

Treten Sie einen Schritt nach vorn und beugen Sie die Knie. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Die Übung 3 x 15 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Hände in Schulterhöhe an einer Wand abstützen.

Wandliegestütze durchführen und dabei den Rumpf und die Beine stets in einer Linie behalten.

Die Übung 3 x 15 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Vierfüßlerstand.

Arm und Bein übers Kreuz anheben, ohne dabei ein zu starkes Hohlkreuz zuzulassen. Diese Stellung 5-10 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

Die Übung 3 x 15 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Vierfüßlerstand.

Die Brustwirbelsäule rund machen (Katzenbuckel), der Kopf hängt locker zwischen den Armen.

Die Übung 3 x 15 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen. Leicht an einem Stuhl/Wand abstützen.

In den Zehenstand hochstemmen und langsam zurück.

Die Übung 3 x 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie aufrecht.

Heben Sie ein Bein an, 5-10 Sekunden halten, danach wechseln Sie die Seite.

Die Übung 3 x 10 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie.

Lehnen Sie den Oberkörper um 45 Grad nach vorn. Strecken Sie gleichzeitig ein Bein gerade nach hinten aus und beugen Sie leicht das Standbein, danach Seite wechseln.

Die Übung 3 x 10 mal wiederholen.

ags⁺

Schorndorfer Straße 15
47906 Kempen
02152 - 51 81 13
info@ags-kempen.de
www.ags-kempen.de

