

## FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG  
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



OHNE  
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

# Kombiniertes Krafttraining und Training funktionaler Fähigkeiten

## KURZBESCHREIBUNG

Krafttraining und funktionelles Training für Beweglichkeit und Ausdauer zur Förderung der individuellen Mobilität, der Fähigkeiten für Aktivitäten des Alltags, der Bewegungsfreude und des allgemeinen Wohlbefindens

## VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

### körperlich

#### Die Teilnehmenden können

- mit Hilfsmitteln sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- mit Hilfsmitteln gehen
- Dinge festhalten
- Dinge werfen/fangen

### kognitiv

#### Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen
- Übungen erlernen/erinnern

## ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

### Personal

- Fachkraft für Physiotherapie und
- Hilfskraft

### Raum und Material

- Trainingsraum
- Hanteln (1 bis 5 kg), Gewichtsmanschetten für Knöchel und Handgelenke (1 bis 2 kg pro Paar)
- Bohnensäckchen, Schaumstoffröhren, Seile, Bälle, Therabänder und Stäbe
- Stühle mit oder ohne Armlehnen als Sitzgelegenheit
- Musik



Fortsetzung: **Kombiniertes Krafttraining und Training funktionaler Fähigkeiten**

## DURCHFÜHRUNG

### — Gruppengröße

- Krafttraining: fünf bis sieben Personen
- Funktionelles Training: sieben bis 15 Personen

### — Zeitumfang und Häufigkeit

- circa 45 bis 60 Minuten
- zweimal wöchentlich über mindestens 16 Wochen

### — Ablauf

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Beginn</b>    | 1. Aufwärmen (5 bis 10 Minuten): Gangübungen, Übungen zu Musik und Einführung in die Trainingsgeräte bzw. leichtes Krafttraining durchführen  |
| <b>Hauptteil</b> | 2. Funktionelles Training (30 bis 35 Minuten): greifen, werfen, fangen und treten, bei späteren Einheiten z. B. mit Bewegungsspielen kombinieren<br>3. Krafttraining: u. a. mit Bizeps- und Trizepsübungen sowie mit Gewichten an den Fersen trainieren<br>4. Kombination der Trainingsprogramme: pro Woche jeweils einmal das Kraft- und einmal das Funktions-training durchführen |
| <b>Abschluss</b> | Dehnen und Entspannung (5 bis 10 Minuten): z. B. Finger und Schultern mobilisieren  |
| <b>Anmerkung</b> | Die Intensität der Übungen kann gesteigert werden, indem die Anzahl der Wiederholungen erhöht bzw. vermehrt im Stehen oder mit Gewichten trainiert wird. Das Trainingsequipment sollte von Woche zu Woche variieren. Nach achtwöchigem Training folgt eine Einheit, in der alle Materialien genutzt werden. Daran schließt sich ein neuer Trainingszirkel an.                       |

### — Weitere Informationen zur Durchführung

tabellarischer Überblick zum Funktionstraining, englischsprachig: Chin A Paw et al. (2001, S. 455) – siehe Literaturhinweis unten.

## HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Ergebnisse zweier randomisiert kontrollierter Studien (Chin A Paw et al., 2006a, 2006b) zeigen eine gute Akzeptanz der Trainings bei älteren Heimbewohnerinnen und -bewohnern. Die Personen, die mindestens 75 Prozent aller Sitzungen des Funktionstrainings und auch des kombinierten Trainings besuchten, wiesen verbesserte Werte als die Kontrollgruppe auf, wie Fitness, Reaktionszeit, Auge-Hand-Koordination, Flexibilität der Hüfte und Wirbelsäule, Aufstehen, An- und Ausziehen eines Mantels. Das Krafttraining allein hatte keine signifikanten Effekte auf die funktionalen Fähigkeiten. Die subjektiv wahrgenommenen Einschränkungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens sowie die Bewegungsgewohnheiten wurden durch keine der Interventionen beeinflusst. Dennoch kann das Training insgesamt zu einer Verbesserung der Mobilität führen.

## LITERATUR

Chin A Paw, M.J.M., de Jong, N., Stevens, M., Bult, P., & Schouten, E.G. (2001). Development of an Exercise Program for the Frail Elderly. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 452-465.

Chin A Paw, M.J.M., van Poppel, M.N.M., Twisk, J.W.R., & van Mechelen, W. (2006a). Once a week not enough, twice a week not feasible? A randomised controlled exercise trial in long-term care facilities. *Patient Education and Counseling*, 63(1-2), 205-214.

Chin A Paw, M.J.M., van Poppel, M.N.M., & van Mechelen, W. (2006b). Effects of resistance and functional-skills training on habitual activity and constipation among older adults living in long-term care facilities: a randomized controlled trial. *BioMedCentral Geriatrics*, 6, 9.

