

Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm

Es ist leider eine Tatsache: Mit zunehmendem Alter baut der menschliche Körper ab. Ein unebener Boden, falsches Schuhwerk oder eine kleine Unachtsamkeit genügen manchmal schon, um ältere Menschen ins Straucheln zu bringen. Die Folgen sind oft Stürze mit schmerzhaften und langwierigen Verletzungen, wie zum Beispiel Knochenbrüchen. Hier setzt das LiFE Programm an. Es steht für Lebensstil-integrierte funktionelle Übungen und wurde an der Universität von Sydney erstellt, um die körperliche Fitness zu verbessern und damit das Sturzrisiko im Alltag zu senken. Die Teilnehmer lernen dabei, wie sie Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Muskelkraft ganz leicht in ihren Alltag integrieren können. So werden tägliche Routinen wie etwa Zähneputzen zu einem effektiven Training. LiFE vermittelt viele Tipps und Anregungen, im Alltag körperlich aktiv zu sein. Selbstständigkeit und Lebensqualität können so bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Verbessern Sie Ihre Muskelkraft und Ihr Gleichgewicht im Alltag Es ist leider eine Tatsache: Mit zunehmendem Alter baut der menschliche Körper ab. Ein unebener Boden, falsches Schuhwerk oder eine kleine Unachtsamkeit genügt manchmal schon, um ältere Menschen ins Straucheln zu bringen. Die Folgen sind oft Stürze mit schmerzhaften und langwierigen Verletzungen, wie zum Beispiel Knochenbrüchen. Hier setzt das LiFE Programm an. Es steht für Lebensstil-integrierte funktionelle Übungen und wurde an der Universität von Sydney erstellt, um die körperliche Fitness zu verbessern und damit das Sturzrisiko im Alltag zu senken. Die Teilnehmer lernen dabei, wie sie Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Muskelkraft ganz leicht in ihren Alltag integrieren können. So werden tägliche Routinen wie etwa Zähneputzen zu einem effektiven Training. LiFE vermittelt viele Tipps und Anregungen, im Alltag körperlich aktiv zu sein. Selbstständigkeit und Lebensqualität können so bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Inhalt - Das LiFE-Konzept einfach erklärt: Hintergründe und Ziele des Programms - Mit Videos zu den jeweiligen Übungen, abrufbar über die Springer Multimedia App - Mit detailliertem Übungskalender Die Autoren Prof. Lindy Clemson, Jo Munro und Prof. Maria Fiatarone Singh sind die Autoren der Originalpublikation des LiFE Programms. Dr. Michael Schwenk ist Sportwissenschaftler und Leiter der Nachwuchsgruppe "Bewegung, körperliche Leistung und Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte" am Netzwerk AltersfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg. Prof. Dr. med. Clemens Becker ist Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart.



29,99 €

28,03 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662562925

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-56292-5

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 06.06.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2018

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 250 g

Seiten: 124

Format (B x H): 155 x 235 mm

