



GIB IHNEN
DIE KRAFT
**DIE SIE
VERDIENEN**



Keine Wunder. Fakten!

Die richtige Art von Training kann das Leben von Senioren weltweit völlig verändern. Ich selbst habe gesehen, wie nur wenige Monate regelmäßiges Krafttraining den Funken neu entfachen und Menschen dabei helfen, wieder körperlich und geistig gesund zu werden.

Das sind keine Wunder, sondern Fakten. Ein Mensch, der an einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung litt, konnte wieder im Park spazieren gehen, nachdem er zuvor kaum ein paar Meter geschafft hatte. Ein dementer, zu großen Teilen bettlägeriger Mann wurde durch zweimaliges Trainieren in der Woche fröhlicher und ruhiger. Eine ältere Dame war überglücklich, dass sie wieder Staub wischen konnte - und ein Bad nehmen!

All diese Geschichten sind der Grund, warum ich das, was wir bei HUR machen, liebe. Wir alle verdienen es, ein Leben lang beweglich zu bleiben - und es ist nie zu spät, stärker zu werden. Ich habe Menschen getroffen, die erst im Alter von über 90 Jahren mit dem Krafttraining angefangen haben und es lieben. Manch einer wird sagen: Wie geht das überhaupt? Und ist das sicher? Seit über 25 Jahren arbeiten wir eng mit der Forschung zusammen, um die bestmöglichen Trainingsgeräte für Senioren zu entwickeln, sodass unsere Geräte heute in über 10.000 Einrichtungen weltweit im Einsatz sind. Dank ausgiebiger Forschung, modernster Technik und einer großen Portion Leidenschaft für unsere Mission, sind wir in der Lage, sichere und effiziente Trainingslösungen für Menschen jeden Alters unabhängig von ihren Fähigkeiten anzubieten. Das kommt nicht nur dem Einzelnen, sondern der ganzen Gesellschaft zugute.

Lena Karjaluo, Geschäftsführerin, HUR Finnland



Wozu brauchen wir Kraft?

Unsere älteren Mitbürger verdienen es, so lange wie möglich glücklich und unabhängig zu sein. Unsere Senioren fit zu halten – ganz egal ob sie zu Hause oder in einem Senioren- bzw. Pflegeheim wohnen – und dafür zu sorgen, dass ihre Muskeln in Form bleiben, kommt uns allen zugute. Denn nur so können sie ihre täglichen Aufgaben unabhängig und ohne große Hilfe erledigen. Auch die Pflege- und Arzneimittelkosten sinken auf diese Weise, was Personal einspart und die Ressourcen lokaler Stellen entlastet.

WUSSTEN SIE SCHON?

Globale Gesundheitsrisiken:

- › 1,2 Mio. Menschen sterben durch Verkehrsunfälle
- › 5,1 Mio. Menschen sterben durch Tabakkonsum
- › 5,3 Mio. Menschen sterben durch Bewegungsmangel

Quelle: Lancet 2012/WHO

46 % der über 80-Jährigen können nicht mehr als 5 kg Gewicht heben!

Quelle: CDC Research 2006, Centers for Disease Control

Stellungnahme der AHA

Bewegung kommt Senioren in mehreren Bereichen zugute. Es senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Osteoporose, Übergewicht, Darmkrebs, Brustkrebs, Angstzustände, Inkontinenz, Depressionen usw.

Die offiziellen Empfehlungen der ACSM und AHA für Menschen über 65 Jahre

8-10 Kraftübungen zu je 10-15 Wiederholungen, 2- bis 3-mal die Woche



INVESTIEREN SIE IN HUR



HUR wurde speziell für aktives Altern und die Rehabilitation entwickelt

SICHER UND SCHONEND

Die Geräte von HUR arbeiten mit Luftdruck. Sie belasten die Gelenke nur minimal und sorgen so dafür, dass weder Bewegungseinschränkungen noch Schmerzen auftreten.

Dank Rücken- und Nackenstützen sowie Polster mit Doppelkern bieten die Geräte eine hohe Bequemlichkeit. Mit den Bewegungsbegrenzern kann der Bewegungsweg zudem beschränkt werden, was die Sicherheit weiter erhöht.

BENUTZERFREUNDLICH - COMPUTERISIERTE SYSTEME

Anhand individueller Trainingsprogramme stellen die Geräte von HUR die Sitz- und Hebelarmpositionen, die Anzahl der Sätze und Wiederholungen, den Widerstand und die Grenzwerte für die Herzfrequenz automatisch ein. **Der Benutzer hält seine ID an das Gerät (Karte, Armband usw.) und das Gerät weiß sofort, was zu tun ist.** Es zählt Wiederholungen und teilt dem Benutzer mit, sobald das Ende der

Übung erreicht ist. **Alle Trainingsdaten werden für die automatische Analyse und Nachverfolgung des Trainingsfortschritts gespeichert.** Auf diese Weise erleichtert das computerisierte System die Arbeit von Physiotherapeuten und Pflegekräften deutlich, und nimmt ihnen Routinearbeiten ab.

STARTWIDERSTAND NAHE NULL

Solange Sie noch einen Arm oder ein Bein bewegen können, ist ein Training mit einem HUR-Gerät möglich. Der Startwiderstand liegt nahe null.

LASTSTEIGERUNGEN IN 100-GRAMM-SCHRITTEN

HUR-Geräte sind für alle Kraftniveaus geeignet und erkennen den jeweiligen Fortschritt. **Sie können dem Gerät sogar sagen, dass es den Widerstand automatisch Ihren Fortschritten anpassen soll.** Das computerisierte System zeigt die Fortschritte an, was zu einer hohen Motivation beiträgt.



FÜR ROLLSTUHLFAHRER

Easy Access-Geräte von HUR wurden speziell für die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern und Menschen mit eingeschränkter Mobilität und sensorischen Fähigkeiten entwickelt.

MEDIZINISCH ZERTIFIZIERT

HUR-Geräte werden an Universitäten entwickelt und sind nach folgenden Normen zertifiziert: ISO 13485:2003 und ISO 9001:2008.

GERINGE BETRIEBSKOSTEN

HUR-Geräte zeichnen sich durch höchste Qualität und eine lange Lebensdauer aus. Die ersten Geräte, die im Jahr 1989 gebaut wurden, sind noch immer in Gebrauch.

WENIG PLATZBEDARF

Platz ist kein Problem. Viele Geräte von HUR sind Doppelfunktionsgeräte. Sie benötigen nur wenig Raum und sind sehr leise. So können sie nahezu überall aufgestellt werden, selbst in einem Aufenthaltsraum oder einem Flur.

SAGEN SIE MIR NOCHMAL ... WARUM SOLL ICH IN EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR SENIOREN INVESTIEREN?

- › Höhere Lebensqualität für Ihre Bewohner, deren Angehörige und die Mitarbeiter
- › Größere Unabhängigkeit der Bewohner
- › Mehrwert für Ihre Einrichtung und schnelle Umsatzsteigerung durch die richtige Ausstattung des Trainingsraumes: sicher und auf Senioren zugeschnitten.
- › Vorteilhaft für die Allgemeinheit. Hohe Einsparungen und Verbesserungen in vielen Bereichen des Sozial- und Gesundheitswesens.



KONFIGURATIONEN

Empfohlene Startkonfiguration



5310
Abdomen/Back Rehab



5530
Leg Extension/Curl Rehab



Pulley

Fläche 36 m²



Empfohlene Standardkonfiguration



iBalance



5310
Abdomen/Back Rehab



5530
Leg Extension/Curl Rehab



5175
Optimal Rhomb Rehab



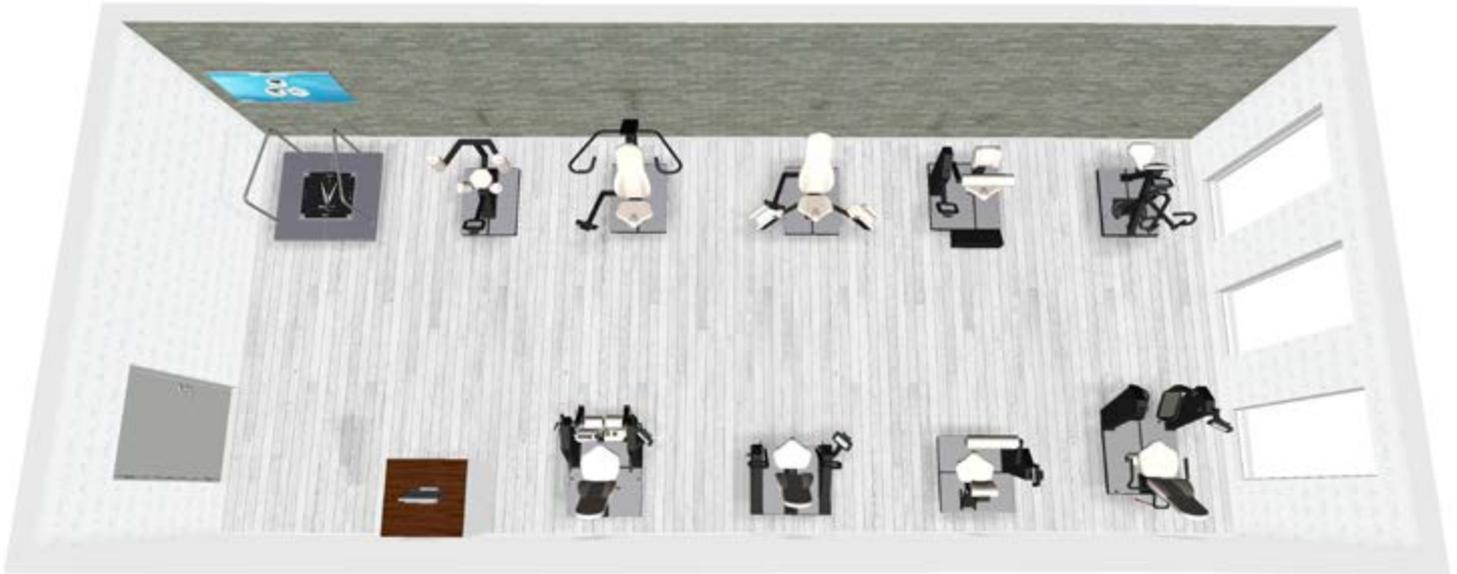
5520
Adduction/Abduction Rehab



5140
Chest Press Rehab



5540
Leg Press Rehab



Empfohlene erweiterte Konfiguration



iBalance



5340 Twist Rehab



5120 Push Up/
Pull Down Rehab



5520 Adduction/
Abduction Rehab



5310 Abdomen
Back Rehab



5175 Optimal
Rhomb Rehab



5540 Leg Press
Rehab



3320 Back Extension



5140 Chest Press
Rehab



5530 Leg Extension/
Curl Rehab





Beispielentwurf eines vollwertigen Fitnesscenters





REFERENZEN

Heimbewohner in Blomsterfonden, Stockholm, Schweden

Blomsterfonden in Stockholm, Schweden

Blomsterfonden ist eine gemeinnützige Organisation, die im Jahr 1921 gegründet wurde und Senioren sicheren Wohnraum und eine professionelle und liebevolle Pflege bietet.

www.blomsterfonden.se

Seniorenpower. Was als Projekt in einem unserer Seniorenheime begann, hat sich zu einem festen Bestandteil unseres Angebots an unsere Bewohner entwickelt. Krafttraining macht unsere älteren Mitbürger nicht nur stärker und unabhängiger, es trägt auch dazu bei, dass sie aktiver und fröhlicher werden. Blomsterfonden startete das Projekt im Jahr 2012 zusammen mit HUR – eine Partnerschaft, die bis heute anhält. Die Technik und das Wissen von HUR war genau das, was wir brauchten, um unsere Ziele

zu erreichen. In den Worten eines unserer Senioren: „Ich bin so dankbar für dieses Projekt. Heute kann ich wieder Dinge tun, die ich vor ein paar Jahren nicht mehr konnte. Ich habe mein Leben wieder!“

**„HUR hat mehr getan,
als nur die Geräte zu liefern.
Sie helfen uns auch mit
ihrem Know-how.“**

– Christel Haglund,
Leiterin Pflege und Betreuung /
stellv. Vorsitzende



Galeon, Osakis/USA

Die Seniorensiedlung *Galeon* eröffnete ihr Fitnesscenter *Club Galeon* im Jahr 2008. Nach nur zwei Jahren konnte man bereits folgende Ergebnisse vorweisen:

- › **57 %** der dazu fähigen Bewohner der Pflegeeinrichtung trainierten.
- › **75 %** der von Gedächtnisstörungen betroffenen Bewohner wurden aktiv eingebunden.
- › **44 %** aller Bewohner und Mieter auf dem Gelände nahmen am Training teil.
- › Die Zahl ambulanter Behandlungen nahm um **166 %** zu.
- › Die Einnahmen aus Gemeinde-Programmen erreichten **86.488 US-Dollar**.
- › Der Reingewinn aus Therapien für stationäre Patienten wuchs auf **442.000 US-Dollar**.
- › **454** Senioren aus der Gemeinschaft traten dem Club Galeon bei, nicht weil sie es gemusst hätten, sondern weil sie es wollten.

www.galeonmn.com

„Unserer Erfahrung nach gibt es weltweit keine besseren und wirkungsvolleren Trainingsgeräte für Senioren als die von HUR.“ – Dave Carlson, M.S.Ed., Verwalter/Geschäftsführer.



Taijukai, Tokio/Japan

Taijukai, ein Rehabilitationszentrum für Senioren, ist ein Wohlfahrtsunternehmen, das von mehreren Pflegeheimen getragen wird. Das Zentrum in der Präfektur Saitama in der Nähe von Tokio wurde 1994 gegründet und verwendet seit 2003 erfolgreich Geräte von HUR.

www.taijukai.com

„Wir haben uns für HUR-Geräte entschieden, weil sie leise sind, nur wenig Platz benötigen und freundlicher, weniger maschinenartig aussehen. Das Durchschnittsalter der Benutzer im Rehabilitationszentrum liegt bei 80 Jahren. Unserer Erfahrung nach sind die Geräte sehr effektiv. Die Patienten, die noch gehen konnten, gehen jetzt schneller. Andere, die mit dem Rollstuhl hier ankamen, sind am Ende zu Fuß wieder gegangen.“ – Naoki Inoue, Leiter





FRAU SANDWALL

Wenn ich hereinkomme, fühle ich mich gleich willkommen und gut aufgehoben! Es fühlt sich gut an, sich auf den vielseitigen und schönen HUR-Geräten zu bewegen. Bei mir wurde Arthritis im rechten Knie diagnostiziert. Mehrere Jahre lang hatte ich Schmerzen. Heute denke ich kaum noch an das Knie. Ich glaube, das liegt daran, dass meine Beinmuskeln durch das richtige Training mit den HUR-Geräten im Kävelykioski-Zentrum stärker geworden sind. Bei einem Sturz im Jahr 2013 habe ich mir meinen Oberschenkel gebrochen und mir wurde eine Prothese eingesetzt. Nach einem Jahr Training im Kävelykioski-Zentrum fühle ich mich beinahe wie neu. Ich werde weiter mit den HUR-Geräten trainieren. Nach anderthalb Stunden Training im Kävelykioski-Zentrum ist der Fußweg nach Hause kein Problem.

ERFAHRUNGSBERICHTE

HERR PITKÄNEN

Mein ganzes Leben lang war ich aktiv und habe auf irgendeine Weise Sport getrieben. Ins Fitnesscenter bin ich aber nicht gegangen. Jetzt mit 79 bin ich schon 160-mal in der hervorragenden Pflegeeinrichtung von Kävelykioski gewesen und habe mich mit den leicht zu bedienenden HUR-Geräten vertraut gemacht. Für meine Gesundheit war das eine tolle Sache.

Ich habe vorher schon andere Hydraulikgeräte ausprobiert, die Drucklufttechnik von HUR ist aber deutlich angenehmer. Ich kann schmerzfrei trainieren und mich wieder fit machen. Selbst meine Arthrose habe ich im Griff.



FRAU LINNÉA

Frau Linnéa wurde zunächst getestet, bevor Sie das Training mit den HUR SmartCard-Geräten aufnahm. Die Schmerzstärke lag bei ihr bei 4 (auf einer Skala von 0 bis 4), der Ruheschmerz bei 9 (auf einer Skala von 0-10) und der Belastungsschmerz bei 10 (auf einer Skala von 0-10). Sie konnte 2 km weit laufen. Nach einem 6-monatigen Training mit HUR-Geräten mit Trainingseinheiten zweimal die Woche sank die Schmerzstärke auf 1 (vorher 4), der Ruheschmerz auf 0 (vorher 9) und der Belastungsschmerz auf 0 (vorher 10). Nach dem Training schaffte sie stolze 4 km!

MEHR ERFAHRUNGSBERICHTE AUF > www.hur.fi



STUDIEN

Kraft- und Balancetraining, ergänzt durch computer- gestütztes kognitives Training, verbessert die Dual- Task-Fähigkeiten bei älteren Erwachsenen: eine multi- zentrische, randomisiert-kontrollierte Untersuchung

*van het Reve E, de Bruin ED, BMC Geriatrics 2014, 14:134
(15. Dezember 2014)*

Bei Trainingsprogrammen wird nur selten körperliches mit kognitivem Training kombiniert. Allerdings wird angenommen, dass die Kombination dieser Trainingsvarianten im Vergleich zu einem separaten Training Vorteile für die Verbesserung der Geh- und kognitiven Fähigkeiten bringt.

Durch die Kombination von Kraft-Balance-Training mit einem spezifischen kognitiven Training lassen sich zusätzliche positive Effekte hinsichtlich der Dual-Task-Einbußen bei Gang und Ganginitiierung sowie verteilter Aufmerksamkeit erzielen. Die Ergebnisse bestätigen frühere Forschungen, die zeigen, dass Kraft-Balance-Training die Bewegungsausführung verbessern und die Häufigkeit von Stürzen senken kann.



Auswirkungen von Kraft- und Ausdauertraining auf Masse und Aufbau von Oberschenkel- und Beinmuskulatur bei älteren Frauen

Sipilä S, Suominen H.

J Appl Physiol. 1995 Jan;78(1):334-40

Untersucht wurde der Effekt eines 18-wöchigen intensiven Kraft- und Ausdauertrainings auf die Masse und den Aufbau der Streck- und Beugemuskeln des Knies sowie der Unterschenkelmuskulatur bei 76- bis 78-jährigen Frauen. Der Muskelquerschnitt, der Querschnitt des fettfreien Muskelgewebes und der relative Fettgehalt wurden über Computertomographie bestimmt. Die Frauen, die das Krafttraining absolvierten, steigerten während des Versuchs den Gesamtquerschnitt des fettfreien Oberschenkelmuskelgewebes (1,5 %: $P = 0,035$), den Querschnitt des Quadrizeps (4,5 %: $P = 0,021$) sowie den Querschnitt des fettfreien Quadrizepsgewebes (5,8 %: $P = 0,009$) und wiesen beim Unterschenkelmuskel einen

höheren durchschnittlichen Wert auf der Hounsfield-Skala (11,2 %: $P = 0,035$) verglichen mit den Veränderungen in der Kontrollgruppe auf. Die Veränderung beim Querschnitt des fettfreien Quadrizepsgewebes aufgrund des Krafttrainings war auch im Vergleich zur Ausdauergruppe signifikant. Der relative Fettanteil im Quadrizeps sank aufgrund des Krafttrainings im Vergleich zu den Veränderungen in der Ausdauergruppe. Die Ergebnisse zeigen, dass intensives Krafttraining die Hypertrophie der Skelettmuskulatur bei älteren Frauen anregen und auf diese Weise auch den relativen Muskelfettanteil senken kann, während die Effekte des Ausdauertrainings diesbezüglich vernachlässigbar sind.



Vergleich von Gleichgewicht und einiger anderer physikalischer Eigenschaften zwischen sturzgefährdeten- und nicht sturzgefährdeten Senioren

Frank Borg, Gerd Laxåback, Magnus Björkgren
University of Jyväskylä, Chydenius Institute, POB 567,
FIN-67101 Karleby, Finland.*

*Korrespondenz Autor

Das vorliegende Papier berichtet von einer retrospektiven Studie zu Unterschieden zwischen „sturzgefährdeten“ (F) und „nicht sturzgefährdeten“ (NF) Senioren. Die Teilnehmer (F: n= 37; NF: n = 58) wurden aus in Gemeinschaft lebenden, ambulant versorgten Personen über 65 Jahre rekrutiert. Die Teilnehmer wurden anhand ihrer Sturzgeschichte in eine „sturzgefährdete“ (F) und eine „nicht

sturzgefährdete“ (NF) Gruppe aufgeteilt. Statische und dynamische Gleichgewichtstests wurden mithilfe einer Kraftmessplatte durchgeführt und durch einen Berg-Balance-Skalentest (BBS), eine visuelle Ganganalyse und Beinkraftmessungen ergänzt. Signifikante ($p \leq 0,05$) Unterschiede zwischen den Gruppen wurden bei der mediolateralen Schwankung beim Stand auf Schaumstoff, der isometrischen Beinstreckung, dem Body-Mass-Index (BMI), der Körpermasse, schnellem Gehen und den vier letzten Punkten des BBS-Tests festgestellt.

Search for person...



Tests



Trainers



Games



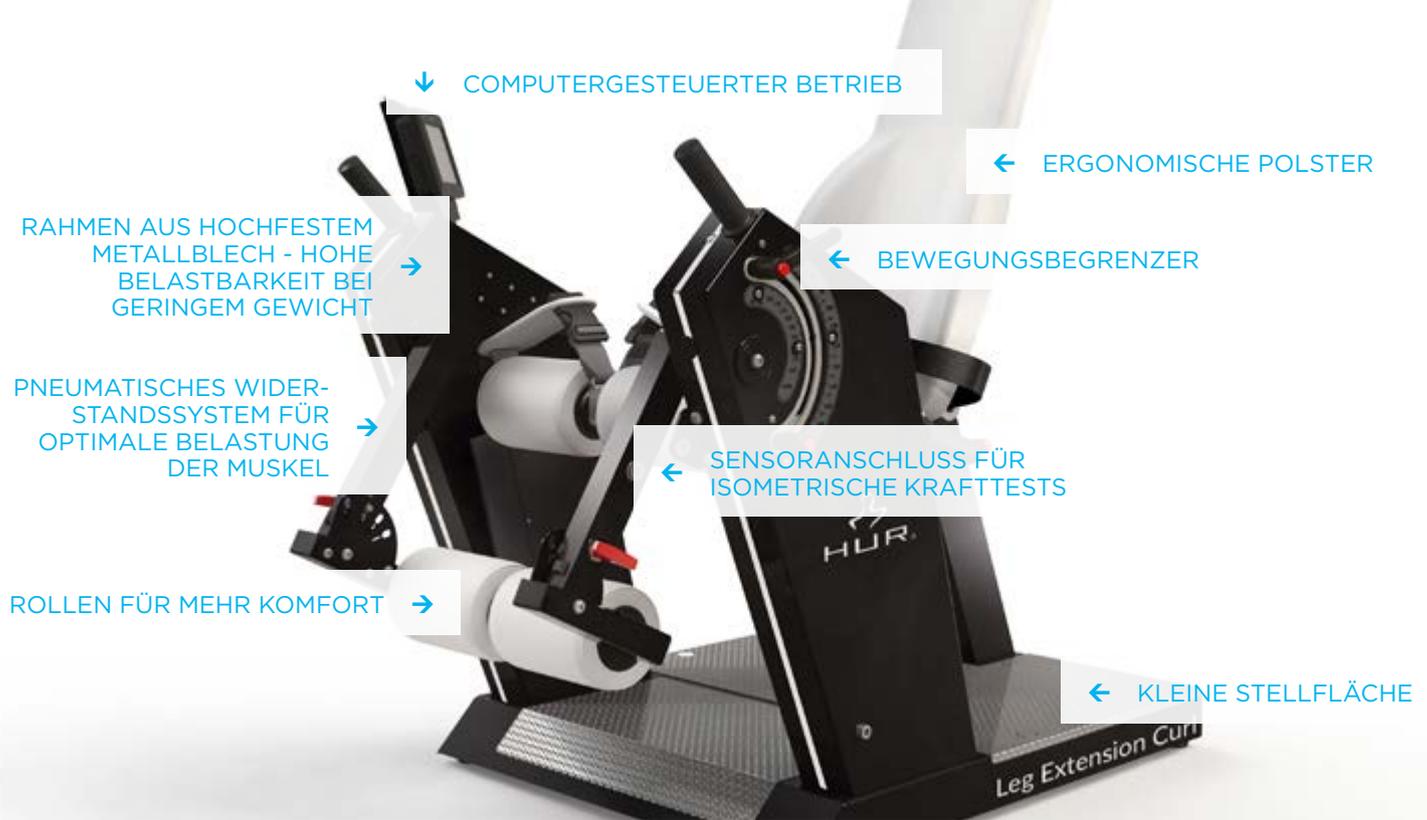
Können ein progressiver Widerstand und Gleichgewichtstraining die Häufigkeit von Stürzen in der Altenpflege senken? Protokoll einer randomisierten, kontrollierten Studie für das SUNBEAM-Programm

Jennifer Hewitt¹, Kathryn M Refshauge¹, Stephen Goodall², Timothy Henwood³, Lindy Clemson¹

¹Faculty of Health Sciences, University of Sydney, ²Centre for Health Economic Research and Evaluation, University of Technology, Sydney, ³University of Queensland/Blue Care Research and Practice Development Centre, University of Queensland, Brisbane, Australien

Stürze sind bei Senioren sehr häufig. Es wird berichtet, dass etwa 60 % aller Bewohner von Altersheimen jedes Jahr stürzen. Stürze sind eine häufige Krankheits- und Todesursache und ein großes Problem für Gesund-

heitsdienstleister und das Gesundheitswesen als Ganzes. Bei in Gemeinschaft lebenden Senioren scheint Training eine wirkungsvolle Gegenmaßnahme zu sein, bislang liegen jedoch nur wenige Daten vor. Zudem sind die Studien zu Bewohnern in Seniorenpflegegemeinschaften inkonsistent. Mit dieser Studie soll bewertet werden, inwiefern das SUNBEAM-Programm (Strength and Balance Exercise in Aged Care, dt. Kraft- und Gleichgewichtstraining in der Altenpflege) das Sturzrisiko von Bewohnern von Altenpflegeeinrichtungen verringert.



Weltklasse-Geräte für das Trainieren und Testen von Kraft und Gleichgewicht

Die HUR Premium Line wurde speziell für den Einsatz in Seniorentaining und Rehabilitation entwickelt. **Die Produktlinie umfasst viele Funktionen, die für zusätzliche Sicherheit sorgen und die Rehabilitation fördern. Dazu gehören beispielsweise Bewegungsbegrenzer und zusätzliche Stützen. Zudem sind alle Geräte sehr einfach zu bedienen.** Mithilfe der getrennt voneinander beweglichen Hebelarme bei vielen Geräten können Dysbalancen ausgeglichen werden. Alle Geräte von HUR sind als medizinische Geräte zugelassen. Diese Geräte sind bei der nationalen Gesundheitsaufsichtsbehörde in Finnland registriert.





HUR SmartTouch – einfaches und intelligentes Trainieren und Bedienen

WICHTIGSTE MERKMALE

- › Benutzerfreundliches Gerät mit einem modernem Touchscreen
- › Elektrisch verstellbare Hebelarme und Sitze
- › Kundenidentifizierung über RFID – Trainingsaktivierung mit nur einer Berührung
- › Keine An- oder Abmeldung, einfach am ersten Gerät loslegen
- › Im persönlichen Online-Profil des Kunden werden Fortschritt und Trainingsprogramm angezeigt; es steht eine Funktion zur Übermittlung von Mitteilungen zwischen Benutzer und Trainer zur Verfügung
- › Webbasierte, moderne und selbsterklärende Betriebssoftware
- › Betrieb unabhängig von Standort und Uhrzeit (cloudbasierte Lösung)
- › Unterstützt mehrere Einrichtungen
- › Automatische Berichtserstellung zu Kundenfortschritt, Einrichtungsstatus, Geräteauslastung usw.
- › Cloudbasiert oder lokale Installation



MACHEN SIE MIT UND BLEIBEN SIE BEWEGLICH - EIN LEBEN LANG!

Wenn Sie Fragen zur Gestaltung Ihres Fitnesscenters/
Trainingsbereichs haben oder weitere Informationen
zur Einführung eines Trainingsprogramms für Senioren
benötigen, dann melden Sie sich bei uns.



HUR Deutschland GmbH

Carl-Benz-Str. 5 - D-72250 Freudenstadt

Tel. +49 (0) 7441 860179-0

info@hur-deutschland.de - www.hur-deutschland.de

Optimal Rhomb

HUR