

Vanessa König

Myofaszielles funktionelles Training für Senioren. Langgliedrige Dehn- und Kraftübungen sowie fasziales Ausrollen

Effekte einer dreimonatigen Intervention bei selbstständig lebenden Menschen über 65 Jahren

Masterarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2016 GRIN Verlag
ISBN: 9783668467866

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/368403>

Vanessa König

**Myofaszielles funktionelles Training für Senioren.
Langgliedrige Dehn- und Kraftübungen sowie fasziales
Ausrollen**

**Effekte einer dreimonatigen Intervention bei selbstständig lebenden
Menschen über 65 Jahren**

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Masterarbeit

im Master-Studiengang Gerontologie (M.Sc.)

Myofaszielles funktionelles Training

Effekte einer dreimonatigen Intervention bei selbstständig lebenden
Menschen über 65 Jahren

Myofascial functional Training

Effects of a three-month intervention on independent living people
over 65 years

vorgelegt von

Vanessa König

Neumarkt, 02. November 2016

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Verzeichnis der Abbildungen..... | 4 |
| Verzeichnis der Tabellen..... | 5 |
| Zusammenfassung..... | 7 |
| Abstract..... | 8 |
| Einleitung..... | 9 |
| I. Theorie..... | 11 |
| 1. Körperliche Aktivität im Alter..... | 11 |
| 1.1 Unterschiedliche Arten der körperlichen Aktivität..... | 12 |
| 1.2 Richtlinien zu körperlicher Aktivität im Alter..... | 12 |
| 1.3 Neue Trainingsmethoden: Das Faszientraining..... | 13 |
| 2. Effekte der körperlichen Aktivität..... | 20 |
| 2.1 Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit..... | 20 |
| 2.2 Effekte auf die motorischen Fähigkeiten..... | 21 |
| 2.3 Körperliche Aktivität und Wohlbefinden..... | 22 |
| 3. Forschungsstand..... | 23 |
| 4. Fragestellung und Hypothesen..... | 25 |
| II. Studie..... | 28 |
| 5. Methodik..... | 28 |
| 5.1 Probandengewinnung..... | 28 |
| 5.2 Erhebungsinstrumente..... | 29 |
| 5.3 Analyseverfahren zur Datenauswertung..... | 33 |
| 5.4 Beschreibung der Stichprobe..... | 34 |
| 5.5 Studiendesign und Ablauf der Intervention..... | 34 |
| III Ergebnisse..... | 40 |
| 6. Darstellung der Untersuchungsergebnisse..... | 40 |

| | |
|---|----|
| 6.1 Ergebnisse des Trail Making A & B Tests | 47 |
| 6.2 Ergebnisse der Handkraftmessung | 48 |
| 6.3 Ergebnisse von Timed Up & Go | 49 |
| 6.4 Ergebnisse des SF-36 | 50 |
| IV Diskussion..... | 51 |
| 7. Diskussion | 51 |
| 7.1 Ergebnisdiskussion | 51 |
| 7.2 Bezugnahme auf die Hypothesen | 52 |
| 7.3 Kritik | 53 |
| 8. Zusammenfassung | 54 |
| Literaturverzeichnis | 56 |
| Anhang | 59 |
| Trainingshandbuch | 60 |
| Danksagung | 77 |

Verzeichnis der Abbildungen

| | Seite |
|---|-------|
| Abb.1: Die „Übersichtskarte“ der Anatomischen Zuglinien..... | S. 14 |
| (Myers, 2015, S.1) | |
| Abb.2: Mikroskopaufnahme des Fasziennetzwerks..... | S. 16 |
| (Guimberteau, 2016, S.42) | |
| Abb.3: Dehnübung..... | S. 18 |
| (Übungshandbuch Myofasziales funktionelles Training, 2016, S.7) | |
| Abb.4: Federnde Übung..... | S. 19 |
| (Übungshandbuch Myofasziales funktionelles Training, 2016, S.2) | |
| Abb.5: Anatomische Zuglinien (Myers, 2015, S.4)..... | S. 23 |