

Der beste Weg zur Gesundheit ist zu Fuß!

Ratgeber für eine Bewegungs-
Routine mit Ihrem Rollator



 **SALJOL**
immer weiter.

Doppler



Sie lassen sich nicht unterkriegen, oder?

Das Leben gibt Ihnen eine neue Aufgabe:

Das Gehen wird für Sie immer mühsamer. Stellen Sie sich einmal alle schwierigen Situationen vor, die Sie bisher in Ihrem Leben überwunden haben: Sie haben die Kraft, auch diese Aufgabe zu meistern. Versuchen Sie, sich auf diese Veränderung einzulassen.

Wir versprechen: Das Leben wird Sie mit ganz vielen neuen Möglichkeiten überraschen. Gehen Sie mit einem Rollator den ersten Schritt. Er ist Ihre Chance, Ihren Lebensstil an Ihre Mobilität und Ihre persönlichen Bedürfnisse anzupassen.

7 Tipps für die Entwicklung einer Bewegungs-Routine mit Rollator

Packen wir es an:

Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie eine Bewegungs-Routine mit Ihrem Rollator aufbauen.

Freuen Sie sich auf Belohnung: Mit einer gesunden Gewohnheit werden Sie bald wieder weitere Wege zurücklegen können und beweglicher sein.

Darauf können Sie dann wirklich stolz sein!

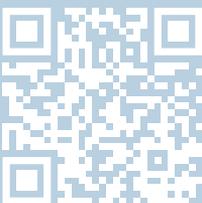
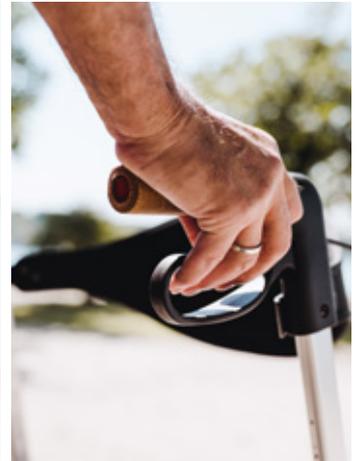
1. Suchen Sie sich eine Aktivität die Ihnen wirklich Spaß macht!

Wie soll ich mich überhaupt bewegen? In erster Linie geht es darum, dass Sie sich überhaupt bewegen. Erst an zweiter Stelle geht es um das wie. Im Grunde ist es ganz einfach: Jede Bewegung zählt! Möglicherweise waren Sie früher viel zu Fuß unterwegs oder haben regelmäßig Wanderungen unternommen. Welche dieser Aktivitäten können Sie für sich zurückerobern? Etwa den täglichen Spaziergang oder das Bummeln in der Stadt? Es ist ein tolles Gefühl, etwas zu schaffen, was man bereits aufgegeben hatte. Kramen Sie in Ihrer Erinnerung, welche Aktivitäten Ihnen früher Vergnügen bereiteten – oft weckt das die Lust auf Bewegung ganz von selber. Darf es etwas ausgefallener sein? Versuchen Sie es mit Rollatortanz!



2. Machen Sie sich mit der Handhabung Ihres Rollators vertraut

Bevor Sie so richtig loslegen, machen Sie sich mit den Funktionen Ihres Rollators vertraut. Wie fühlt sich das Gehen an? Gehen Sie mit dem Rollator eine Bordsteinkante hoch. Stellen Sie die Griffe auf die richtige Höhe ein. Testen Sie die Bremsen. Aktivieren Sie die Gangschaltung beim Bergabgehen. Klappen Sie ihn zusammen. Der Rollator ist jetzt Ihr neuer Komplize in der Mission für mehr Bewegung. Entwickeln Sie ein Gefühl für ihn. Viele Sanitätshäuser bieten Fahr-Sicherheitstrainings oder Rollatorführerscheine an.



Sie finden tolle Einweisungsvideos zu unserem Carbon Rollator z.B. zur Einstellung der Griffhöhe auf unserer Webseite unter:
www.saljol.de/de/einweisung/

3. Fangen Sie ganz klein an und steigern Sie sich langsam

Fangen Sie ganz klein an: Selbst, wenn es am Anfang täglich nur ein paar Meter oder 5-10 Minuten um den Block sind: Ihr Körper findet das schon richtig gut. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig am Ball bleiben.

Nach ein paar Tagen können Sie anfangen, Ihre Strecken allmählich zu verlängern. Bald werden Sie spüren, wie sich Ihre Ausdauer verbessert, jeden Tag ein wenig mehr. Wenn Sie das erste Mal eine halbe Stunde geschafft haben, ist das ein Anlass für Stolz und Freude.

Bleiben Sie dran! Remember Sie sich: Ist es nicht ein großartiges Gefühl, eine ganze Stunde am Stück laufen zu können?



4. Gönnen Sie sich viele Pausen

Das praktische an einem Rollator: Sie haben Ihren Sitzplatz immer mit dabei. Nutzen Sie ihn aktiv, um regelmäßig eine Pause einzulegen. Überanstrengen Sie sich nicht. Sie müssen sich nichts beweisen.

Wenn Sie es noch bequemer haben möchten, oder zusätzliche Stabilität am Oberkörper brauchen, legen Sie sich einen Rückengurt zu.



5. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag

Es muss nicht immer eine bewusst geplante Bewegungseinheit sein. Körperliche Herausforderungen finden Sie auch im Alltag.

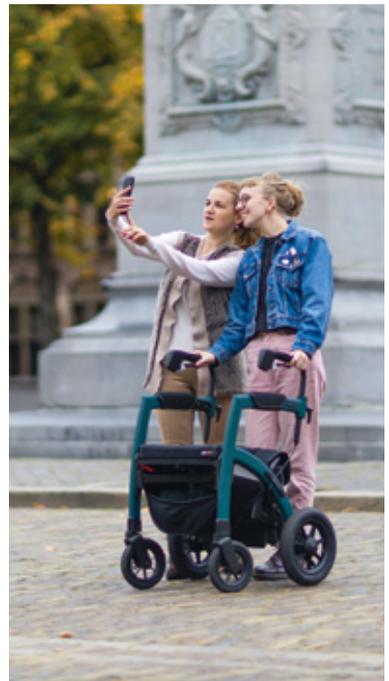
Je mehr kleine Aktivitäten am Tag zusammenkommen, desto besser. Ob Putzen oder Wäsche waschen – seien Sie erfinderisch! Nutzen Sie den Einkauf in der Stadt für einen Spaziergang. In den Rollatortaschen kann man wunderbar alle Besorgungen verstauen.



Beim Putzen, Kochen und Waschen unterstützt Sie der Wohnraumrollator Page. Hier finden Sie Videos: www.saljol.de/de/alltagshelfer-wohnraumrollator-page/

6. Gestalten Sie Strecken abwechslungsreich

Gestalten Sie Ihre Bewegungseinheiten abwechslungsreich. Auch wenn es zu Beginn etwas mehr Motivation braucht, ändern Sie Ihre Routen oder gehen Sie eine Runde anders herum. Sie werden schnell bemerken: Auf einem Weg, den Sie andersherum gehen, sehen Sie völlig neue Dinge. Biegen Sie spontan in die linke Straße ab, anstatt nach rechts. Versuchen Sie auf jeder Tour etwas neues zu entdecken und machen Sie ein Foto davon. Halten Sie Ihre Touren spannend. An jeder Ecke lauert ein Abenteuer! Das macht es deutlich einfacher, eine Routine zu entwickeln und sich an den neuen Alltag zu gewöhnen.



7. Verabreden Sie sich zum Spaziergang

Wie wäre es, wenn Sie sich gleich morgen mit ihrer Bekannten zum Spaziergang im Park verabreden? Eine Erkundungstour macht zu zweit nicht nur mehr Spaß, sondern bringt auch Ihren Kreislauf in Schwung. Positiver Nebeneffekt: Wenn Sie sich an die Verabredung halten, halten Sie sich automatisch auch an Ihre Bewegungsroutine. Ziel erreicht!

Tipp: Erkundigen Sie sich in Ihrer Umgebung mal nach Senioren-Gruppen, die Rollator-Spaziergänge machen.



Über Saljol – Ideen für ein besseres Leben

Was bedeutet eigentlich Saljol? Ganz einfach: "Spaß am Leben - Joy of life". Wir entwickeln Premium Hilfsmittel für ein einfacheres Leben. Wir denken über den Industriestandard hinaus. Für Produkte, die einen selbständigen Alltag ermöglichen. Für Lösungen, damit Sie so lange wie möglich zuhause Wohnen können. Mit hochwertigen Materialien und cleveren Innovationen.

Sturzvermeidung Zuhause ganz einfach

Ihr Zuhause ist ein Ort, wo Sie sich sicher und geborgen fühlen wollen. Dennoch: Die Gefahr, zu stürzen oder auszurutschen, ist nicht zu verachten. Diese Produkte geben Ihnen mehr Sicherheit und Selbständigkeit im Alltag:

Duschhocker Spa

- Dreht sich ohne zu rutschen nur auf der Stelle.
- Material reflektiert Körperwärme.
- Stylishes Badmöbel.
- Pflege leicht gemacht: Die Füße der Pflegeperson bleiben trocken, während der Benutzer rundum geduscht werden kann.



Wohnraumrollator Page

- Maximale Stabilität.
- Viel Zubehör: Passen Sie Ihren Rollator an Ihre Bedürfnisse an.
- Sehr schmal: Geeignet für sehr kleine Wohnungen.
- Schieben Sie sich im Sitzen durch die Wohnung.
- Ersetzt beim Toilettengang Haltegriffe oder Girffe an der Wand.



Aufstehsessel Club

- Aufstehhilfe.
- Horizontal im Sessel schlafen.
- Stufenlose Einstellung der Rückenlehne.
- Neigung der Kopfstütze verstellbar.
- Magnetische Fernbedienung: Hält magnetisch an Armlehne und Kopfteil.



Doppler GmbH
An der Römerbrücke 14-18
D-66121 Saarbrücken
Tel.: 0681 - 30 989 0
www.doppler.saarland
info@doppler.saarland



Saljol GmbH
Frauenstr. 32
82216 Maisach
E-Mail: kundenservice@saljol.de
Telefon: +49 (0) 8141 317 74 0

