

Sturzgefahr reduzieren: Zehn Übungen für Gleichgewicht und Kraft

Jährlich stürzen in der Schweiz 83 000 Menschen, die älter als 65 sind. Das hat oft Verletzungen zur Folge. Wer regelmässig trainiert, kann das Risiko eines Sturzes jedoch verkleinern. Gleichgewicht, Kraft und Koordination können Sie schon mit diesen einfachen Übungen trainieren – und zwar bis ins hohe Alter.

Dazu brauchen Sie:

- ▶ Ein Badetuch oder ein Springseil
- ▶ Einen Tennisball
- ▶ Zwei gefüllte 5-Deziliter-Petflaschen
- ▶ Einen Stuhl

1. Der Seiltänzer

Übung

Rollen Sie ein Badetuch längs zusammen und legen Sie es auf den Boden. Balancieren Sie so über das Tuch, dass Sie möglichst wenig den Boden berühren.

Alternative: Legen Sie ein Springseil auf den Boden.

Einfache Variante

Halten Sie die Hand eines Partners fest, während Sie über das Tuch balancieren.

Schwierige Variante

Gehen Sie rückwärts.



2. Der Kniebeuger

Übung

Stehen Sie aufrecht. Gehen Sie nun in die Knie und strecken Sie gleichzeitig beide Arme nach vorne. Die Knie sollten in einer Linie über den Fussknöcheln sein.

Machen sie 3 Serien à 10 bis 15 Wiederholungen.

Einfache Variante

Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

Schwierige Variante

Nehmen Sie zwei volle 5 Deziliter-Petflaschen in die Hände.



3. Der Antipper

Übung

Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein und tippen Sie mit dem linken Bein vorne (mit Ferse), links und hinten (je mit Fussspitze) auf den Boden.

Machen Sie das Gleiche mit dem anderen Bein.

Einfache Variante

Halten Sie sich an der Hand eines Partners fest.

Schwierige Variante

Schliessen Sie die Augen.



a



b



c

4. Das Pendel

Übung

Stehen Sie gerade, die Füße sind nah beieinander, und legen Sie die Arme seitlich an den Körper. Pendeln Sie mit aufrechtem Körper in jede Richtung, indem Sie Ihr Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse und auf die Fusskanten verlagern.

Einfache Variante

Strecken Sie die Arme nach links und nach rechts aus.

Schwierige Variante

Schliessen Sie die Augen.



5. Der Schreiber

Übung

Heben Sie das linke Bein an und schreiben Sie Ihren Namen mit dem Fuss in «Schnürlischrift» in die Luft.

Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Einfache Variante

Halten Sie sich dazu an der Wand fest.

Schwierige Variante

Machen Sie die Übung auf einer instabilen Unterlage (z. B. auf einer Gymnastikmatte).



6. Der Jongleur

Übung

Stehen Sie auf dem rechten Bein, halten Sie die Arme vom Körper abgewinkelt und werfen Sie einen Tennisball von einer Hand in die andere.

Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Einfache Variante

Stehen Sie auf beiden Beinen oder führen Sie die Übung ohne Ball durch.

Schwierige Variante

Machen Sie die Übung mit zwei Bällen.



7. Der Hirnakrobat

Übung

Gehen Sie auf einer Linie vorwärts und zählen Sie in der 3er-Reihe von 30 rückwärts.

Einfache Variante

Zählen Sie in 1er-Schritten rückwärts.

Schwierige Variante

Gehen Sie rückwärts statt vorwärts.



8. Der Fussspitzen-Heber

Übung

Stehen Sie aufrecht und heben Sie die Fussspitzen.

Machen sie 3 Serien à 10 bis 15 Wiederholungen.

Einfache Variante

Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

Schwierige Variante

Führen Sie die Übung auf einem Bein oder auf einer instabilen Unterlage durch.



9. Der Fersenheber

Übung

Stehen Sie aufrecht und heben Sie beide Fersen an.

Machen Sie 3 Serien à 10 bis 15 Wiederholungen.

Einfache Variante

Halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

Schwierige Variante

Führen Sie die Übung auf einem Bein oder auf einer instabilen Unterlage durch.



10. Der Aufsteher

Übung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.

Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und stellen Sie einen Fuss leicht vor den anderen flach auf den Boden.

Die Zehenspitzen zeigen leicht nach aussen. Stehen Sie langsam auf, indem Sie die Kraft Ihres Rumpfs und der Beine einsetzen. Setzen Sie sich langsam wieder hin.

Machen Sie 3 Serien à 10 bis 15 Wiederholungen.

Einfache Variante

Lassen Sie die Arme hängen.

Schwierige Variante

Schliessen Sie während der Übung die Augen.



Quellen: Übungen 1 und 2 sowie 5 bis 9: Julia Schmid, Sportwissenschaftlerin Universität Bern;
 Übungen 3 und 4: www.sichergehen.ch; Übung 10: Merkblatt «Better Balance», Felix Platter Spital