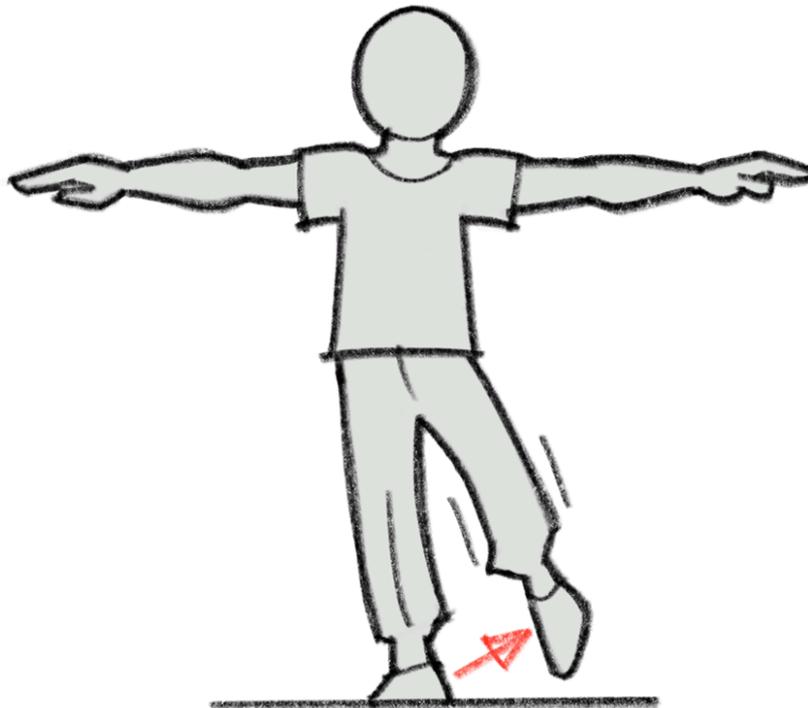


Training zur Sturzprävention: Yoga, Qigong, Pilates: Beinkraft

Die folgenden Übungen trainieren die Bein- und Rumpfmuskulatur, helfen den ganzen Körper zu stabilisieren und dadurch im Alltag Stürze zu vermeiden.

Pilates: Bein kreisen



Auf das rechte Bein stehen, das rechte Knie leicht beugen. Das linke Bein seitlich, ca. in 30° Winkel anheben. Den linken Fuss strecken. Die Arme, für zusätzliche Stabilität, auf die Seite strecken.

Das linke Bein 10-12 Atemzüge lang in der Luft halten. Danach die Seite wechseln.

10-12 Atemzüge (50-60 Sek.) lang pro Seite wiederholen. 2-3 Serien, 60 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Das linke Bein rhythmisch und zügig hoch und nach unten federn.
- Die Hände liegen hinter dem Rücken auf der Lendenwirbelsäule.
- Das linke Bein im kleinen Kreis 5-6 Atemzüge lang im Uhrzeigersinn und weitere 5-6 Atemzüge lang entgegengesetzt bewegen.

einfacher

- An der Wand oder neben einem Stuhl mit Lehnen seitlich stehen. Mit einer Hand die Stuhllehne festhalten. Standbein ist neben dem Stuhl.

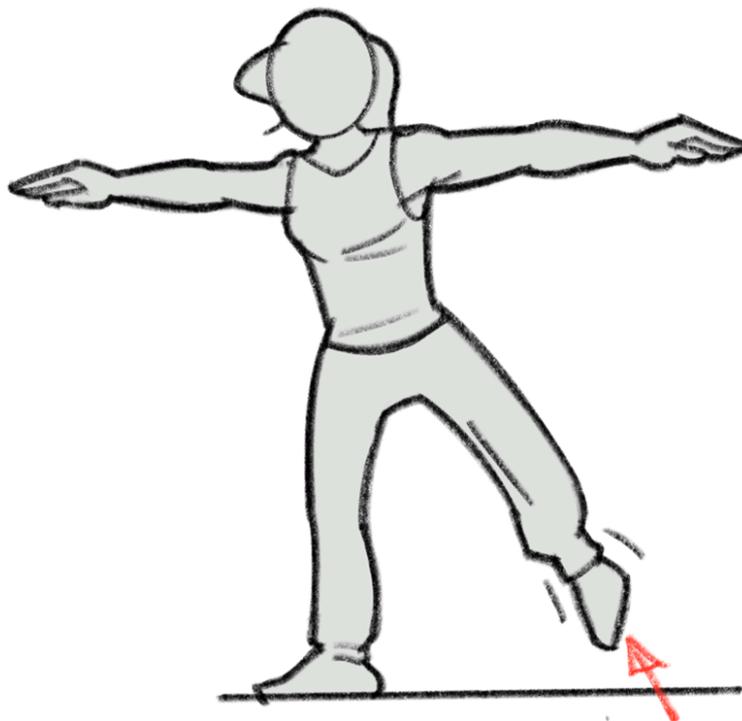
schwieriger

- Das Bewegungstempo erhöhen.

Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Visualisierung Beinkreis: Mit den Zehenspitzen kleine Kreise in der Luft malen.
- In einer Übung das Bein zuerst langsam bewegen, dann das Bewegungstempo steigern.

Yoga: Göttinnen-Sprünge (Schnellkraft)



Grätschstand, die Füße nach aussen drehen. Die Knie sind gebeugt und befinden sich über dem Sprunggelenk. Die Arme sind in der Seithalte.

Ausatmen, abwechselnd das rechte und linke Bein vom Boden so dynamisch wie möglich abstossen.

8-10 Stossbewegungen pro Seite, abwechselnd durchführen. 2-3 Serien. 2 Min. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Mit beiden Beinen gleichzeitig möglichst dynamisch auf die Zehenspitzen stehen, mit Partnerhilfe (einander gegenüberstehen: die Hilfsperson hält die turnende Person an den Händen).
- Mit beiden Beinen gleichzeitig dynamisch auf die Zehenspitzen stehen, ohne Hilfe.
- Möglichst dynamisch nach oben springen.

einfacher

- Mit beiden Händen auf Brusthöhe festhalten an Sprossenwand, Schwedenkasten oder Stuhllehne.

schwieriger

- Bei jedem Abstoss/Sprung die Arme aus der Seithalte nach oben strecken.

Bemerkungen

- Alle Bewegungen müssen kontrolliert durchgeführt werden.
- Den Oberkörper stabil und kontrolliert halten, nach jedem Sprung mit den Füßen sanft landen.

Quelle: Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO