

Training zur Sturzprävention: Wandern, Nordic Walking: Beinkraft

Eine gute Beinkraft vermindert das Sturz- und Verletzungsrisiko. Die Schnellkraft hilft zudem auf ein Stolpern reagieren zu können.

Kraft Oberschenkel: Sitzen ohne Stuhl



Walking- oder Wanderstock in den Boden rammen (Alternative: (Zaun-)Pfosten oder Baum). Ausgangsposition: Hüftbreit stehen mit dem Rücken zum Stock, eine Fusslänge vom Stock entfernt.

Kniebeuge machen, bis das Gesäss den Stock berührt und wieder aufstehen, locker hängende Arme. So langsam, dass der Stock nicht umgeworfen wird. 3 Sek. Knie beugen – 3 Sek. aufstehen, dann Bein links ausschütteln, Bein rechts ausschütteln (= 4 Sek. Pause). 10–12 Wiederholungen, anschliessend aktive Pause: 1 Min. Gehrunde. 2–3 Serien.

Variationen

- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, den linken Arm hängen lassen.
- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, die linke auf der rechten.
- Den rechten Arm in Hochhalte strecken, den linken Arm hängen lassen oder beide Arme in Hochhalte strecken.

einfacher

- Die Hände stützen auf den Oberschenkeln ab, so dass die Arme das Gewicht des Oberkörpers mittragen.

schwieriger

- Eineinhalb Fusslängen vom Stock entfernt stehen, das ergibt tiefere Kniebeugen.

Material: Pro Person ein Walking- oder Wanderstock oder (Zaun-)Pfosten oder Baum

Kraft Oberschenkel: Sitzen ohne Stuhl Step auf Stufe



Ausgangsposition: Frontal vor einer Stufe stehen (Treppe oder liegender Baumstamm oder Steinblock).

Den rechten Fuss nach oben auf die Treppenstufe stellen, das rechte Bein strecken und den linken Fuss neben den rechten abstellen. Mit dem rechten Fuss, dann mit dem linken Fuss wieder absteigen zurück in die Ausgangsposition.

3 Sek. Knie aufsteigen – 3 Sek. absteigen, dann Bein links ausschütteln, Bein rechts ausschütteln (= 4 Sek. Pause). 10–12 Wiederholungen machen, dann Bein wechseln. So 2 Serien, also total 2 x 10–12 pro Bein.

Variationen

- Wenn beide Beine auf der Stufe stehen, beide Fersen heben / auf die Zehenspitzen stehen und wieder abstellen und erst dann rechts – links wieder absteigen.
- Wie Basisübung: Den linken Fuss beim Strecken des rechten Beins nicht auf die Stufe abstellen, das erfordert zusätzlich statisches Gleichgewicht auf dem rechten Fuss.
- Wie Variation 2: Bevor der rechte Fuss wieder absteigt, rechts auf die Zehenspitzen stehen.

einfacher

- Steighilfe verwenden: Am Treppengeländer hochziehen oder einen oder zwei (Walking/Wander-)Stöcke benutzen.

schwieriger

- Ein höheres Hindernis wählen (z.B. zwei statt eine Treppenstufe überwinden).

Material: Pro Person ein Walking- oder Wanderstock oder (Zaun-)Pfosten oder Baum

Schnellkraft Oberschenkel: Ausfallschritte auf dem Kompass



Ausgangsposition: Die Teilnehmenden sind nach Norden ausgerichtet. Sie stellen sich vor, in der Mitte einer Windrose, eines Kompasses zu stehen.

Ausfallschritt links nach vorne, der linke Fuss steht auf das «N» der Windrose. Im Ausfallschritt ist das linke Knie über den Zehen, nie vor den Zehen. Dynamik der Ausführung: Sanft über 3 Sek. verteilt in den Ausfallschritt

sinken – mit einem explosiven Beinstoß zurück in die Ausgangsposition. 8–10 Wiederholungen machen. Bein wechseln. Dann 80 Doppelschritte spazieren als aktive Erholung (= 2 Min. Pause pro Bein). Serie wiederholen (Total: 2 x 8–10 Wiederholungen pro Bein).

Variationen

- Zu zweit: Eine Person trainiert die Basisübung die andere Person unterstützt stimmlich die Übungs-Dynamik: «langsam–tief–STOSS» und zählt die Wiederholungen. Beinwechsel und 20 Sek. Pause, erst dann Rollenwechsel (nur so ergeben sich 2 Min. Pause pro Bein). Noch 2 x Rollenwechsel, so hat am Schluss jede Person 2 Serien pro Bein trainiert.
- Wie Variation 1: Ausfallschritt mit dem rechten Bein zur Seite nach rechts, der rechte Fuss steht auf das «E» der Windrose. Der Fuss wird leicht nach rechts ausgedreht, so dass auch im Ausfallschritt seitwärts das rechte Knie über den Zehen, nie vor den Zehen ist.
- Variation 1 und 2 mischen: Die unterstützende Person sagt zuerst, auf welchen Punkt der Windrose der Ausfallschritt erfolgen soll z.B.: «rechtes Bein Nord–Ost» «lang–sam–tief – STOSS» (wie in Variation 1: 8–10 x mit dem rechten Bein, dann 8–10 x mit dem linken, dann erst Rollenwechsel).

einfacher

- Mit zwei (Walking/Wander-)Stöcken abstützen und hochdrücken aus dem Ausfallschritt zurück in Ausgangsposition.

schwieriger

- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, die linke auf der rechten.

Bemerkung: Vor den Schnellkraft-Übungen mindestens 5 Min. aufwärmen

Material: Rutschfester Untergrund, zwei (Walking/Wander-)Stöcke für Personen, die eine Erleichterung brauchen

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu; Dave Schneider, Fachleiter Wandern, Schneeschuhe Pro Senectute Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO