

Training zur Sturzprävention: Yoga, Qigong, Pilates

Rumpfkraft und statisches Gleichgewicht sind bereits ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsangebote Pilates, Yoga, Qigong. Übungen für das dynamische Gleichgewicht, die (Schnell-)Kraft der Beine und für das Multitasking mögen ungewohnt sein, bereichern aber die drei Angebote um den lohnenden Zusatznutzen Sturzprävention.



Die Atmung spielt beim Pilates, Yoga und Qigong eine zentrale Rolle. Darum wird sie bei den zwölf Übungen dieses Kapitels für das Umsetzen der Belastungsnormativen eingesetzt. Die Anzahl der Atemzyklen bestimmt die Dauer der Übungen. Sie müssen eingehalten werden, damit die Trainingswirkung für die Sturzprävention optimal ist.

Ältere Menschen legen sich nicht mehr so gerne auf den Boden, darum sind die meisten Übungen für die Ausführung im Stehen oder Sitzen geschaffen.

Für das Training der Sturzprävention braucht es in jeder Lektion Gleichgewichts-, Kraft- und Multitasking-Übungen.

- Statisches Gleichgewicht
- Dynamisches Gleichgewicht
- Beinkraft
- Rumpfkraft
- Multitasking motorisch-kognitiv

Quelle: Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO