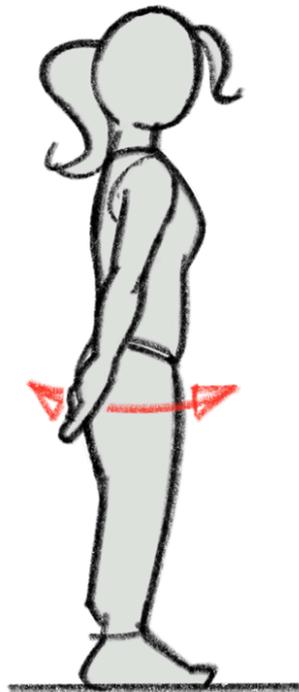


# Training zur Sturzprävention: Yoga, Qigong, Pilates: Rumpfkraft

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

## Pilates: Die Hundert



Schulterbreit stehen, die Arme und Finger sind neben dem Oberkörper aktiv nach unten gestreckt. Einatmen, mit den Armen fünf kleine Pumpbewegungen ausführen (die Arme von der Schulter ausgehend rhythmisch und schnell, vor und nach hinten bewegen). Ausatmen, die Bewegung wiederholen.

### Variationen

- Die Arme wechselseitig bewegen.
- Auf die Zehenspitze oder auf instabiler Unterlage stehend (z.B. Badetuch oder Matte gerollt oder Balance Discs).
- Im Tandemstand stehend.

### einfacher

- Festhalten (an Stuhl oder Wand) und die Übung nur mit einem Arm ausführen. Danach Seite wechseln.

- Die Übung auf einen Hocker sitzend durchführen.

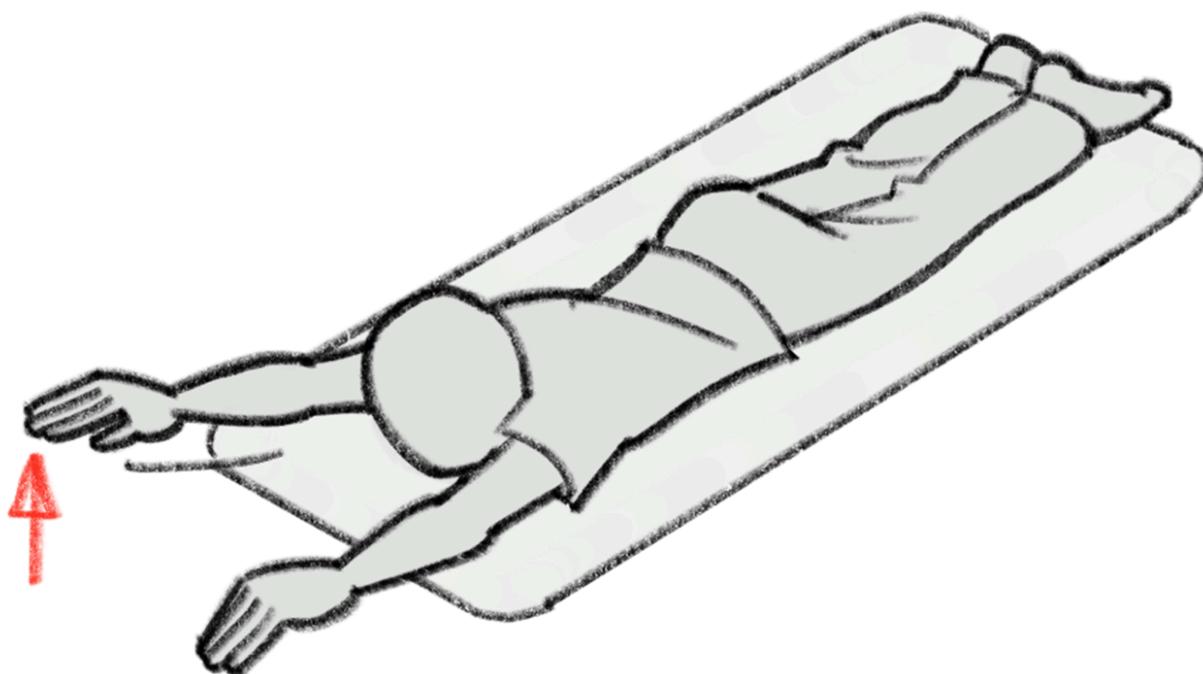
### **schwieriger**

- Gewicht in den Händen halten: gefüllte Petflasche, Sissel-Pilates-Rolle, Gewicht-Bälle, Hantel.

### **Bemerkungen**

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Die Schulter- und Nackenmuskulatur bewusst entspannen.

## **Pilates: Schwimmen**



In Bauchlage die Arme nach oben strecken und die Beine Hüftbreit öffnen. Einatmen. Ausatmen, das rechte Bein leicht anheben. Einatmen, das Bein wieder ablegen. Ausatmen, das linke Bein leicht anheben. Einatmen, das Bein wieder ablegen. Ausatmen, den rechter Arm leicht anheben. Einatmen, den Arm wieder ablegen. Ausatmen, den linken Arm leicht anheben. Einatmen, den Arm wieder ablegen. 10-12 x wiederholen, 2-3 Serien, jeweils 60 Sek. Pause zwischen den Serien.

## Variationen

- Ausatmen, das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig anheben. Danach Seite wechseln.
- Ausatmen, beide Arme und beide Beine leicht anheben.
- «Schwimmen»: Wie Variation 2, dabei Arme und Beine in schnellem Tempo auf/ab bewegen.

## einfacher

- Variation 2 im Stehen (mit oder ohne Halten an Wand oder an der Stuhllehne) durchführen: Ausatmen, das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig nach hinten führen.

## schwieriger

- Arme und Beine mehrere Atemzüge lang in der Luft halten bzw. bewegen.

## Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Visualisierung: Die Arme und Beine so bewegen, wie im Wasser. Kopfposition: Ein Buch auf der Matte lesen. Beckenposition: Eine Ameise schläft unter unseren Bauchnabel. Bitte nicht berühren!
- Tipp: Zuerst langsam bewegen, dann das Bewegungstempo steigern.

## Yoga, Pilates: Die Kobra



In Bauchlage die Arme neben dem Oberkörper strecken. Die Stirn auf die Matte legen. Einatmen. Ausatmen, die Schulterblätter zusammenziehen und die Schulter nach hinten, unten schieben. Jeweils 10–12 Atemzüge lang. 2–3 Serien, 60 Sek. Pause zwischen den Serien.

### Variationen

- In der Ausgangsposition die Arme und den Brustkorb leicht anheben. Den Blick zur Matte richten.
- Ausatmen, die Brust nach rechts drehen, die rechte Schulter zur Decke wenden und die rechte Hand auf das Gesäss legen. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition. Danach die Seite wechseln.
- Die Hände unter die Schulter legen, die Ellbogen zeigen in der Luft nach hinten. Einatmen. Ausatmen, den Brustkorb leicht anheben, das Brustbein diagonal nach vorne schieben und die Schultern und Ellbogen nach hinten-unten schieben.

### einfacher

- Semi-Tandemstand, Knie leicht gebeugt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gekippt. Die Schulterbewegungen wie bei der Basisübung durchführen.

### schwieriger

- «Der Schwan»: Ausatmen, den Oberkörper anheben und mit den Händen weiter nach oben drücken, die Körpermitte stabilisiert und leicht anheben. Bemerkung: Erst dann durchführen, wenn «Die Kobra» fehlerfrei ausgeführt werden kann.

### Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Visualisierung: Die Ellbogen mit einer «Schnur zusammenbinden», danach bei der

- Bewegung in die hinteren Hosentaschen stecken. Die Schultern entspannen.
- Keinen Druck auf die Hände ausüben, die kann man auch kurz vom Boden anheben.
- 
- 

Quelle: Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**