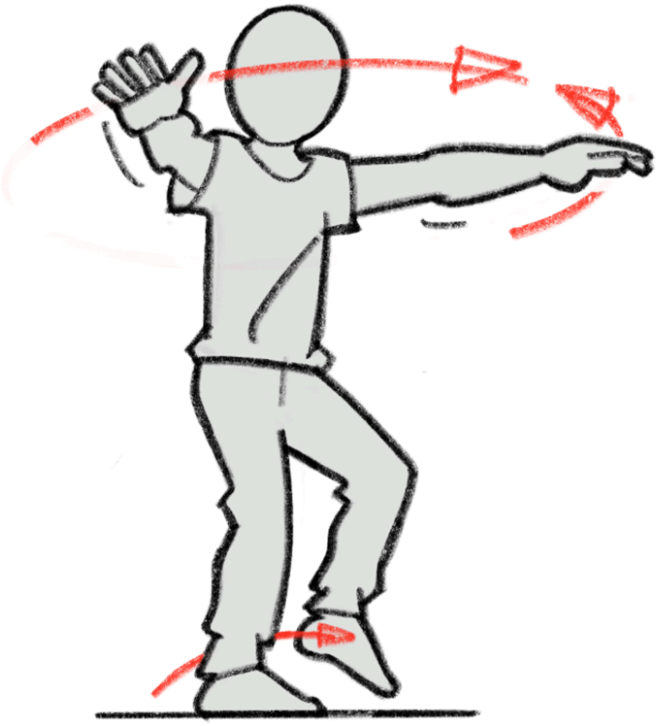
Training zur Sturzprävention: Yoga, Qigong, Pilates: Dynamisches Gleichgewicht

Die folgenden Übungsvorschläge trainieren das dynamische Gleichgewicht und helfen dabei, im Alltag Stürze zu vermeiden.

Download: Variable Standflächen für das Gleichgewicht (pdf)

Pilates: Bein kicken



Zu Beginn Semi-Tandemstand, das rechte Bein ist vorne. Die Knie sind leicht gebeugt und die Arme auf die Seite gestreckt. Einatmen.
Ausatmen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein gebeugt nach vorne führen, leicht anheben und die gestreckten Arme auf Brusthöhe ebenfalls zusammenführen.
Einatmen, das linke Bein vorne in den Tandemstand abstellen, die Arme wieder öffnen.
Ausatmen, die Übung in die andere Richtung durchführen und so im Zeitlupentempo vorwärtsgehen.

5–12 Atemzüge (20–60 Sek.) pro Seite. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Die Knie auf Hüfthöhe heben.
- In der Ausgangsposition die Arme nach oben strecken. Nach dem Schritt das linke

Knie und den Ellbogen zusammenführen Das Standbein tief beugen.
- Nach dem Schritt das Bein nach vorne kicken, die Arme nach vorne strecken (die Höhe des Beinkicks kann auch variiert werden).

einfacher

- Ohne Fortbewegung: Nach dem Ausfallschritt vorwärts wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

schwieriger

- Ausgangsposition Tandemstand, dann auf einer Linie gehen.

Bemerkung: Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.

Yoga: Kriegerlauf

Semi-Tandemstand, das rechte Bein ist vorne. Die Knie sind leicht gebeugt und die Arme auf die Seite gestreckt. Einatmen.
Ausatmen, einen kurzen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne machen, das Knie befindet sich über dem Sprunggelenk, die Hände vor der Brust zusammenfalten.
Einatmen, einen Schritt nach vorne in die Ausgangsposition machen. So vorwärts gehen immer mit Ausfallschritt links.
5–12 Atemzüge (20–60 Sek.) danach die Seite wechseln (vorwärts gehen mit Ausfallschritt rechts). 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Den Schritt länger und die Kniebeuge tiefer machen, die Ferse des hinteren Fusses anheben.
- Ausgangsposition Tandemstand, dann auf einer Linie gehen. Bei jedem Schritt von 100 3 abzählen: 100, 97, 94 usw.

einfacher

- Hüftbreiter Stand zu Beginn. Die Arme bleiben auf die Seite gestreckt.

schwieriger

- Einen Ball beim Ausfallschritt hochwerfen und fangen.

Bemerkung: Die Bauchmuskulatur anspannen und so die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.

Quelle: Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO