Trainingslevel «standard»

Sicher stehen – sicher gehen.

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.

«Kraftvoll und ausgeglichen den Alltag meistern.»

Richi, 48

«In Balance durch das Leben.»

Frances, 69

«Ich trainiere und bleibe mobil.»

Marcus, 75

sicher stehen
sichergehen.ch

Weitere Informationen auf
www.sichergehen.ch/standard

Fachpartner:

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

physio swiss

evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

Hauptpartner:

bfu bpa upi

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung Schweiz

Übungen Kraft

Beinkraft benötigen Sie zum sicheren Gehen, um Treppen zu steigen, eine schwere Einkaufstasche zu tragen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Übung 1
Ausfallschritt

Übung 2
Zehenstand

Übung 3
Zehen / Fuss heben

Fachpartner:
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt
physio swiss
evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti
Hauptpartner:
bfu bpa upi
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Gesundheitsförderung Schweiz

Übung 1

Ausfallschritt

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und machen Sie einen Schritt vorwärts, das Gewicht ist mehrheitlich auf dem vorderen Bein. Beugen Sie beide Knie (bis max. 90°) und strecken Sie die Beine wieder. Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht. Die hintere Ferse kann beim Beugen des Knies angehoben werden. Wiederholen Sie die Übung 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien pro Bein, wechseln Sie nach jeder Serie das Bein.

Stufe A: Leichter

Machen Sie einen kurzen Ausfallschritt und beugen Sie die Knie weniger stark.

Stufe C: Schwerer

Machen Sie den Ausfallschritt in einer fliessenden Bewegung und wechseln Sie zwischen linkem und rechtem Fuss ab. Gehen Sie zuerst mit dem rechten Fuss nach vorne, beugen Sie die Knie, strecken Sie die Knie und ziehen Sie den rechten Fuss neben den linken. Gehen Sie nun mit dem linken Fuss nach vorne und beugen Sie die Knie.

Übung 2

Zehenstand

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und gehen Sie leicht in die Knie, halten Sie den Oberkörper aufrecht. Heben Sie nun die Fersen ab und stehen Sie auf die Zehen. Gleichzeitig führen Sie die Arme nach oben. Spannen Sie dabei die Rumpfmuskulatur gut an. Senken Sie Fersen und Arme langsam wieder. Wiederholen Sie die Übung 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien, mit einer Pause von 30 Sekunden.

Stufe A: Leichter

Stützen Sie sich bei der Ausführung der Übung an einer Wand ab oder halten Sie sich an einem Tisch oder einer Stuhllehne fest. Sie können die Übung auch im Sitzen ausführen. Heben Sie dabei Ihre Fersen gleichzeitig oder im Wechsel und geben Sie mit der Hand einen leichten Gegendruck auf das Knie.

Stufe C: Schwerer

Stehen Sie auf ein Bein und gehen Sie in den Zehenstand. Führen Sie die Arme dabei nach oben. Sie können sich zur Sicherheit z. B. an der Wand abstützen.

Bleiben Sie so lange wie möglich auf beiden oder einem Bein im Zehenstand stehen und halten Sie das Gleichgewicht.

Übung 3

Zehen / Fuss heben

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Stehen Sie hüftbreit und setzen Sie den rechten Fuss leicht nach vorne, beugen Sie die Knie leicht. Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper. Heben und senken Sie nun den vorgestellten Vorderfuss, die Ferse bleibt am Boden. Halten Sie Ihre Arme nach vorne (Handfläche nach oben), öffnen und schliessen Sie die Hände parallel zum Anheben des Vorderfusses. Wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Fuss, jeweils 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien, mit einer Pause von 30 Sekunden.

Stufe A: Leichter
Führen Sie die Übung im Sitzen aus. Heben und senken Sie den Vorderfuss rechts und links abwechselnd. Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände synchron zur Bewegung des Vorderfusses.

Stufe C: Schwerer
Stehen Sie hüftbreit und heben und senken Sie beide Vorderfüsse gleichzeitig, Fersen bleiben am Boden. Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände synchron zur Bewegung des Vorderfusses.

Übungen Gleichgewicht im Stehen

Die Gleichgewichtsübungen im Stehen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das kommt Ihnen sowohl beim Stehen als auch beim Sitzen zugute. Sie können so Alltagshandlungen, wie z. B. Gegenstände aufheben oder etwas von einem Gestell herunterholen, einfach und sicher erledigen.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Übung 4
Im Gleichgewicht bleiben

Übung 5
Stand mit Luftmalen

Übung 6
Einbeinstand mit Antippen

Fachpartner:
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt
physio swiss
evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti
Hauptpartner:
bfu bpa upi
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Gesundheitsförderung Schweiz

Übung 4

Im Gleichgewicht bleiben

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Stehen Sie aufrecht und mit den Füssen eng zusammen. Legen Sie die Arme an den Körper und halten Sie die Körperspannung. Pendeln Sie nun mit aufrechtem Körper in jede Richtung, indem Sie Ihr Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fusskanten verlagern. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter
Stehen Sie etwas breiter und bewegen Sie die Arme leicht in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.

Stufe C: Schwerer
Stehen Sie mit den Füssen ganz eng zusammen (Füsse berühren sich) und führen Sie die Pendelbewegung mit geschlossenen Augen durch. Führen Sie die Arme in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.

Fachpartner:
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt
physio swiss
evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti
Hauptpartner:
bfu bpa upi
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Gesundheitsförderung Schweiz

Übung 5

Stand mit Luftmalen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Stehen Sie aufrecht und setzen Sie einen Fuss leicht vor den anderen. Strecken Sie die Arme auf Brusthöhe soweit wie möglich nach links und legen Sie die Handflächen aufeinander. Schreiben Sie nun mit beiden Händen von links nach rechts das Wort «Gleichgewichtstraining» oder ein anderes langes Wort in die Luft. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter
Stehen Sie hüftbreit, beide Füsse nebeneinander und schreiben Sie von links nach rechts ein langes Wort in die Luft.

Stufe C: Schwerer
Stehen Sie auf einem Bein, heben Sie die Arme und legen Sie die Handflächen aufeinander. Machen Sie mit den Armen eine möglichst grosse Bewegung, indem Sie z. B. ein grosses Quadrat in die Luft malen. Das Knie kann leicht gebeugt sein. Wechseln Sie das Standbein.

Übung 6

Einbeinstand mit Antippen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit dem anderen Bein vorne (mit Ferse), seitwärts (mit Fussspitze) und hinten (mit Fussspitze) auf den Boden. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter
Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus, stützen Sie sich aber an einem Stuhl oder an der Wand ab. Verringern Sie die Distanz beim Antippen.

Stufe C: Schwerer
Stehen Sie hüftbreit und verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. Nun machen Sie die Bewegung nach vorne, seitwärts und hinten mit dem anderen Bein, ohne den Fuss auf den Boden abzustellen. Führen Sie die Übung so langsam wie möglich aus. Halten Sie das Standbein leicht gebeugt.

Übungen Gleichgewicht im Gehen

Ein gut trainiertes Gleichgewicht im Gehen hilft Ihnen beispielsweise, sich auf unebenem Boden sicher zu bewegen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens auszubalancieren und gibt Ihnen Sicherheit bei Hindernissen oder Ablenkung.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Übung 7
Gehen an Ort mit Armbewegungen

Übung 8
Im Quadrat gehen

Übung 9
Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen

Übung 7

Gehen an Ort mit Armbewegungen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Stehen Sie aufrecht, bequem, Füsse etwa hüftbreit. Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füsse dabei vom Boden ab. Strecken Sie die Arme immer nach zwei Schritten abwechslungsweise zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts. Führen Sie die Bewegung fliessend aus. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter
Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füsse nur wenig an. Klatschen Sie zum Gehrhythmus in die Hände oder seitlich auf die Oberschenkel.

Stufe C: Schwerer
Marschieren Sie an Ort und heben Sie die Füsse so hoch wie möglich vom Boden ab. Bewegen Sie die Arme wie folgt: (1) beide Arme nach vorne, (2) linker Arm oben, rechter Arm vorne, (3) linker Arm seitwärts, rechter Arm oben, (4) linker Arm vorne, rechter Arm seitwärts usw. Führen Sie die Bewegung fliessend aus.

Übung 8

Im Quadrat gehen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Stehen Sie aufrecht mit den Füssen parallel nebeneinander. Machen Sie 3 grosse Schritte nach vorne, beim 4. Schritt stellen Sie die Füsse nebeneinander. Gehen Sie nun 4 Schritte nach rechts (beim 2. überkreuzen Sie, beim 4. schliessen Sie), gehen Sie 4 Schritte nach hinten und mit Überkreuzen wieder 4 Schritte nach links, sodass ein grosses Quadrat entsteht. Schauen Sie dabei immer nach vorne. Beim Vorwärtsgehen sind die Arme nach vorne, beim Seitwärtsgehen auf die Seite, beim Rückwärtsgehen in die Höhe gestreckt.

Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter
Stehen Sie aufrecht mit den Füssen parallel nebeneinander. Machen Sie 3 kleine Schritte nach vorn, beim 4. Schritt stellen Sie beide Füsse nebeneinander. Gehen Sie nun mit 4 Nachstellschritten nach rechts, mit 4 kleinen Schritten nach hinten und wiederum im Nachstellschritt nach links. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe C: Schwerer
Gehen Sie das Quadrat so, dass Sie bei jedem Schritt vorwärts und rückwärts tief in die Knie gehen. Heben Sie beim Tiefgehen die Arme in die Höhe und senken Sie die Arme, wenn Sie mit beiden Füssen nebeneinander stehen. Gehen Sie seitwärts nach rechts und links auf Zehenspitzen mit Überkreuzen der Beine, halten Sie die Arme nach oben.

Übung 9

Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Gehen Sie wie auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Also: 100, 97, 94 usw. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter
Gehen Sie in normalen Schritten wie auf einer Linie nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 2 wegzählen. Also: 100, 98, 96 usw.

Stufe C: Schwerer
Gehen Sie wie auf einer Linie nach vorne, strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen Sie die Handflächen aufeinander. Bewegen Sie die Arme während des Gehens von links nach rechts. Zählen Sie beim Gehen laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Also: 100, 97, 94 usw. Gehen Sie zur Abwechslung auf den Zehenspitzen.