

Anti-Sturz-Prophylaxe: Gymnastik-Übungen, um Stürze zu vermeiden

Das Sturz- und Verletzungsrisiko kann durch kontinuierliches Training verringert werden. Entsprechende Gymnastik stärkt wichtige Muskelgruppen, verbessert die koordinative Fähigkeit sowie die Beweglichkeit und schult den Gleichgewichtssinn.

Wir haben Ihnen einige Übungen zusammengestellt, die Ihnen helfen können, Stürze zu vermeiden.

Bitte beachten Sie:

- Nach längerer Sportpause oder bei Vorerkrankungen konsultieren Sie bitte zuerst Ihren Hausarzt.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig ein und aus.
- Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule - so kräftigen Sie automatisch die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln.
- Trainieren Sie idealerweise barfuß - das stimuliert den Wahrnehmungsreiz und verbessert Ihre Körperkontrolle.
- Vermeiden Sie einen Katzenbuckel oder ein Hohlkreuz - Ihr Rücken sollte gerade sein.
- Sie bemerken Unwohlsein oder Schwindel? Beenden Sie bitte Ihr Training.

Schwebend sitzen

Setzen Sie sich mit angezogenen Beinen auf eine Gymnastikmatte. Nehmen Sie die Hände über Kreuz an die Brust. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken langsam nach hinten, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Ihre Fußsohle oder Ihre Fersen bleiben auf der Matte. Ihr Nacken bleibt entspannt. Halten Sie die Position 30 Sekunden. 3 bis 5 Wiederholungen.

Führt zu: Stärkung der Bauchmuskulatur, Stimulation der tiefen Rückenmuskeln, Stabilisierung des Rumpfes.

Ball kreisen lassen

Halten Sie im hüftbreiten Stand einen Ball mit beiden Händen auf Brusthöhe. Führen Sie den Ball mit der rechten Hand hinter den Rücken - drehen Sie den Oberkörper mit, die Hüfte bleibt in der Ausgangsposition. Übergeben Sie den Ball hinter Ihrem Rücken an die linke Hand, drehen Sie den Oberkörper wieder nach vorn und zur nächsten Übergabe auf die linke Seite. 10 Wiederholungen, Richtungswechsel, 2 Durchgänge.

Führt zu: Lockerung des Schultergürtels, Dehnung der Brustmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Oberkörpers.

Halb in die Knie gehen

Gehen Sie im schulterbreiten Stand mit geradem Rücken kontrolliert halb in die Knie. Schieben Sie den Po dabei nach hinten - das Körpergewicht in Richtung Ferse. Ihre Kniegelenke dürfen nicht über die Fußspitzen hinausragen. Kommen Sie flüssig wieder nach oben. 8 bis 12 Wiederholungen, 2 Durchgänge.

Führt zu: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und unteren Rückenmuskulatur, Verbesserung der Körperstabilität.

An die Wand stützen

Stellen Sie sich frontal vor eine Wand, eine Armlänge entfernt. Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und beugen Sie Ihre Arme langsam, bis Unter- und Oberarm einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücken Sie sich am Umkehrpunkt wieder von der Wand weg. Die Arme müssen noch leicht gebeugt sein. Halten Sie Ihren Rücken gerade, drücken Sie die Schulterblätter nach unten in Richtung Wirbelsäule. 8 bis 12 Wiederholungen, 2 bis 3 Durchgänge.

Führt zu: Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur.

Hüfte öffnen und dehnen

Machen Sie einen großen Ausfallschritt. Setzen Sie das hintere Kniegelenk auf den Boden - mit einem weichen Kissen darunter. Ihr Rücken ist aufrecht. Schieben Sie Ihren Beckenbereich über dem hinteren Bein vorsichtig und langsam nach vorn unten, bis Sie ein Ziehen in der Leistengegend spüren. Seite wechseln. Pro Seite 30 Sekunden bis 1 Minute.

Führt zu: Verbesserung der Beweglichkeit; hält den Hüftbeuger geschmeidig. Hilfe, um Gangstörungen zu vermeiden.

An die Leine nehmen

Stellen Sie sich auf eine zusammengerollte Gymnastikmatte, ein Trainingspartner legt Ihnen ein Theraband um Ihre Hüfte und sorgt für Ablenkungsreize, indem er das Band vorsichtig kürzernimmt - oder es nach rechts oder links zieht. Versuchen Sie, mit Armen und Beinen, das erzeugte Ungleichgewicht auszugleichen.

Führt zu: Stärkung des Gleichgewichts und der Reaktionskraft, Verbesserung der Haltungskontrolle und -stabilität.

Eine Brücke bilden

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte, stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht Richtung Füße. Strecken Sie die Arme entspannt seitlich aus. Heben Sie Ihr Steißbein langsam, richten Sie Wirbel für Wirbel auf - halten. Mindestens 10 Sekunden halten, abrollen. 3 Durchgänge.

Führt zu: Kräftigung des Gesäßes, des unteren Rückens und der Oberschenkel.

Treppenstufe erklimmen

Stellen Sie sich vor eine Stufe. Steigen Sie mit dem rechten Bein hinauf. Ihr linkes Bein folgt. Steigen Sie mit rechts wieder hinunter, dann links. Achten Sie dabei auf flüssige Bewegungen. Setzen Sie die gesamte Fußsohle auf. Ihre Arme schwingen gegenläufig mit. Wechseln Sie nach einer Minute die Beinstellung - links hoch, rechts hoch, links runter, rechts runter. Zehn Minuten lang.

Führt zu: Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur und Verbesserung der Ausdauerleistung.

