

Ihre Übungen für jeden Tag

Weitere Übungen und
über 500 Kurse auf
www.sichergehen.ch



5.338.01 - 01.2017

Trainieren lohnt sich!

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen: Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden. Die gute Nachricht: Durch Training kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden!

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht verbessert, bleibt im Alter länger mobil und selbstständig. Auch wenn Sie sich bis heute nicht sportlich betätigt haben: Sobald Sie regelmässig trainieren, werden Sie die positiven Effekte spüren. Das Treppensteigen fällt Ihnen leichter, auf unebenem Gelände bewegen Sie sich sicherer und einen kleinen Stolperer fangen Sie mühelos auf.

Legen Sie noch heute los und gewinnen Sie ab sofort mehr Sicherheit im Alltag.



Trainieren Sie Ihre Beinkraft.

Kräftige Beine helfen Ihnen in jeder Alltagssituation. Stärken Sie Ihre Muskeln auch zuhause mit einfachen Kraftübungen. Fehltritte fangen Sie so mit links auf.



Stabilisieren Sie Ihren Körper.

Stärken Sie Ihr Gleichgewicht im Stehen und stabilisieren Sie Ihren Rumpf. So bleiben Sie auch beim Heben schwerer Gegenstände standhaft.



Halten Sie die Balance.

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht im Gehen und verbessern Sie Ihre Trittsicherheit. Schon bald sind Sie sicher über Stock und Stein unterwegs.

Trainieren Sie 3 x 30: 3 x in der Woche mindestens 30 Minuten

Die Kombination macht es:

1 x angeleitetes **Training im Kurs** + **2 x** selbstständiges **Training zuhause** oder
2 x angeleitetes **Training im Kurs** + **1 x** selbstständiges **Training zuhause**

Im Kurs lernen Sie die korrekte Übungsausführung in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Beginnen Sie mit der leichtesten Variante und steigern Sie den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich.

Schauen Sie sich die Übungsvideos auf www.sichergehen.ch an oder suchen Sie nach einem Trainingskurs in Ihrer Nähe.



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



Übung 1

Ausfallschritt

Leichter

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

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 1

Ausfallschritt

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.





Übung 2

Zehenstand

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.

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 2

Zehenstand

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.





Übung 3

Zehen / Fuss heben

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.

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.



Übung 3

Zehen / Fuss heben

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.





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



Übung 4

Im Gleichgewicht bleiben

Leichter

Stehen Sie etwas breiter und bewegen Sie die Arme leicht in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.

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.



Raus aus dem Alltag: Gewinnen Sie Ausflüge und Ferien mit Reka-Checks im Gesamtwert von CHF 2000.-

Erzählen Sie uns, was Sie mit Ihrem Training bewirken wollen und gewinnen Sie mit etwas Glück **Reka-Checks: 1x CHF 1000.- oder 10x CHF 100.- pro Gewinn.**

Senden Sie diese Postkarte bis **30. November 2017** an die bfu oder nutzen Sie Ihre Gewinnchance auf **www.sichergehen.ch/wettbewerb**. Viel Glück!



Ja, ich möchte Reka-Checks für Ausflüge und Ferien gewinnen.

Welche Veränderung wollen Sie durch Ihr Training bewirken?

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Teilnahmebedingungen 30. November 2017. Die Verlosung findet am 8. Dezember 2017 statt. Der Gewinnerin oder dem Gewinner des Hauptpreises werden Reka-Checks im Wert von CHF 1'000.- zugestellt. Weitere zehn Gewinnerinnen oder Gewinner erhalten Reka-Checks im Wert von CHF 100.-. Am Wettbewerb teilnehmen können alle in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein wohnhaften Privatpersonen ab 18 Jahren. Ausgeschlossen von der Teilnahme sind Mitarbeiter:innen von bfu, Pro Senectute, rheumaliga, physioswiss und Gesundheitsförderung Schweiz sowie der auftragnehmenden Werbeagentur. Bei Verdacht auf Missbrauch, Manipulation oder unerlaubte Nutzung des Wettbewerbs werden die Betroffenen sofort und ohne Benachrichtigung vom Wettbewerb ausgeschlossen. Die Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Die Kampagneleitung behält sich vor, den Wettbewerbsteilnehmenden Informationen zum Programm «sicher stehen – sicher gehen» zuzustellen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über Bedingungen: den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie diese

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
«Sicher stehen – sicher gehen»
Hodlerstrasse 51
3011 Bern

Bitte ausreichend
frankieren





Übung 4

Im Gleichgewicht bleiben

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.





Übung 5

Stand mit Luftmalen

Leichter

Stehen Sie hüftbreit, beide Füße nebeneinander und schreiben Sie von links nach rechts ein langes Wort in die Luft.

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 5

Stand mit Luftmalen

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.





Übung 6

Einbeinstand mit Antippen

Leichter

Führen Sie die Übung wie in der Basisübung beschrieben aus, stützen Sie sich aber an einem Stuhl oder an der Wand ab. Verringern Sie die Distanz beim Antippen.

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.



Übung 6

Einbeinstand mit Antippen

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.





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

Leichter

Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füße nur wenig an. Klatschen Sie zum Gehrhythmus in die Hände oder seitlich auf die Oberschenkel.

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 7

Gehen an Ort mit Armbewegungen

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 abwechselungsweise 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.





Übung 8

Im Quadrat gehen

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.

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 8

Im Quadrat gehen

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.





Übung 9

Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen

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.

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.



Übung 9

Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen

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.



Weitere Übungen für zuhause

Möchten Sie sich zusätzlich herausfordern?

Mit zusätzlichen Übungen zu Kraft und Gleichgewicht auf einer instabilen Unterlage – zum Beispiel einer Matte, einer Balance Disc oder auf dem Rasen im Garten – wird Ihr Training anspruchsvoller und dadurch noch effektiver.

Alle Übungen auf instabiler Unterlage finden Sie auf www.sichergehen.ch/instabil



Gemeinsam trainieren

In der Gruppe macht die Bewegung gleich doppelt Spass.

Über 500 Sport- und Bewegungsangebote finden Sie auf www.sichergehen.ch/kurse

Suchen Sie jetzt nach dem passenden Kurs in Ihrer Nähe!



Sicher stehen - sicher gehen.



www.sichergehen.ch

