



FIT UND XUND #4

STÜRZE VERMEIDEN (TEIL 1): GLEICHGEWICHT IM STEHEN

Stürzen tut weh. Diese Erfahrung macht man bereits als Kind. Mit einem coolen Pflaster auf die Wunde hat sich die Sache meist schnell wieder erledigt.

Stürzen wir heute, 40, 50 oder 60 Jahre später, kommen wir leider oft nicht mehr so glimpflich davon. Laut BfU stürzen in der Schweiz pro Jahr etwa 270 000 Personen, davon sind 80 000 über 65 Jahre alt. Aus diesen Stürzen resultieren rund 1300 Todesfälle – über 90 Prozent dieser Menschen waren über 65-jährig.

Dem kann vorgebeugt werden. Ein regelmässiges Krafttraining im Seniorenalter hilft nicht nur, dem altersbedingten Muskelverlust entgegenzuwirken, sondern auch als Sturzprophylaxe. Des Weiteren sollten wir Übungen für das Gleichgewicht und die Reaktion in den Alltag einbauen. Darum nachfolgend einige Vorschläge für Übungen im Stehen, die je nach den Voraussetzungen, die Sie mitbringen, in verschiedensten Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können.

Im nächsten Teil finden Sie Ideen für Übungen im Gehen.
Gaby Bächtold, ABC Fitness Rheinau

Schwierigkeitsstufen

- Alle Übungen können auf dem flachen Boden gemacht werden, und wenn Sie dabei ein gutes Gefühl haben, etwas anspruchsvoller auf einer unebenen, wackeligen Unterlage wie einer Matte, einem gefalteten Badezimmerteppich oder einem zusammengelegten Badetuch.
- Einen Punkt zu fixieren geht am besten. Weitere Möglichkeiten sind, sich im Raum umzusehen, Kopf im Nacken mit Blick an die Decke, ein/beide Augen zu schliessen, etwas zu lesen oder sich eine Sendung im Fernseher anzuschauen.
- Wenn nötig können Sie sich an etwas Festem mit einer Hand, einem Finger abstützen. Ohne Hilfe: Die Arme nach vorne halten hilft. Schwieriger wird es, wenn Sie mit einer/beiden Händen etwas in die Luft schreiben oder andere Dinge verrichten wie z.B. die Zähne putzen oder einen Gegenstand in die Luft werfen und ihn wieder auffangen.



FÜSSE ENG

- » Pendeln Sie aufrecht, mit den Armen am Körper in alle Richtungen (l.). Stehen Sie still und kombinieren Sie die Schwierigkeitsstufen der Unterlage, des Blicks und der Tätigkeit Ihrer Hände. Hier mit Badetuch, Name in die Luft schreiben und mit dem Blick der Hand folgen.

FÜSSE AUF EINER LINIE

- » Wechseln Sie ab, mal rechts vorne, mal links. Kombinieren Sie erneut die Schwierigkeitsstufen. Hier auf gefalteter Matte, Arme hinter Körper und mit geschlossenen Augen.



AUF EINEM BEIN

- » Wechseln Sie rechts und links ab. 30 Sek. auf einem Bein ist schon sehr gut. Kombinieren Sie die Schwierigkeitsstufen. Hier Bein seitwärts, Arme vor dem Körper (l.). Lesen auf einem Bein (r.).