

Das Training kommt vor dem Fall

Stürze und ihre Folgen sind ein kompliziertes Thema und gehören zu den ungelösten medizinischen Problemen. Fast nie ist eine einzige Ursache isoliert für den Sturz verantwortlich, in der Regel sind Stürze multifaktoriell bedingt. Nahezu jeder Bereich menschlichen Lebens und jeder Bereich organischer Funktion kann zur Ursache von Stürzen werden. Stürze beeinträchtigen nachhaltig die Lebensqualität: Die Gefahr zu stürzen ist hoch. 40 % aller über 65-jährigen stürzen mindestens 1 Mal pro Jahr. Mehr als 50 % der Stürze bleiben ohne gesundheitliche Folgen, 10 % allerdings bedingen schwere Verletzungen und 5 - 6 % führen zu Frakturen. Interessant ist, dass 60 - 80 % aller Stürze tagsüber im Haushalt passieren, meistens im Wohn- oder Schlafbereich, gefolgt von Stürzen in Küche und Bad. Die Annahme, dass Stürze hauptsächlich in fremder Umgebung und nachts passieren, scheint durch diese Zahlen widerlegt. Wenn aber das sichere, bekannte Zuhause kein Schutz vor Stürzen bietet, wie hoch ist das Risiko dann erst außerhalb der eigenen Wohnung?

Stürze vermeiden - ein Fitnessprogramm

Ein Widerstandstraining, bei dem das eigene Körpergewicht überwunden oder abgebremst werden muss, um die Muskelmasse zu steigern. Hinzu kommen koordinative Übungen der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur sowie ein Stabilitätstraining unter Alltagsbedingungen. "

Ein Kräftigungstraining ist leicht umzusetzen. Schwieriger wird es schon mit dem Stabilitätstraining unter Alltagsbedingungen. Hier müssen Dinge, wie Kantsteine hochsteigen, etwas aus dem Weg gehen, schnelles Umdrehen, etc. geübt werden. Kombinieren sollte man dies mit Gang- und Haltungsschulung, Entspannungstraining. Wichtig ist ein Lernen von stabilen zu instabilen Unterlagen, von leichten Übungen zu schweren, damit sich der Körper langsam an die Koordination des Gleichgewichts gewöhnen kann.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Gleichgewichtstraining



Wer kennt nicht das Problem, kurz mal stolpern, abfangen. Solange das Gleichgewicht stimmt kein Problem! Versucht man sich mal auf ein Bein zu stellen und schon fängt man an zu wackeln oder man bekommt das andere Bein gar nicht mehr vom Boden weg, weil das Gleichgewicht nicht mehr stimmt.

Höchste Zeit was zu tun?

Wichtig ist es regelmäßig sein Gleichgewicht zu schulen!

Gleichgewicht richtig trainieren

In großen Schritten zu mehr Balance- so holen Sie das Beste aus dem Workout.

- ❖ Nehmen Sie sich für die Übungen 2-3mal pro Woche 20min Zeit
- ❖ Die Bewegungen am Anfang 2-3x wiederholen, nach 2-3 Wochen 5x und mehr
- ❖ Halten Sie die jeweilige Körperposition rund 15-20 sec, dann Seite wechseln
- ❖ Für Gleichstand, immer auf dem schwächeren Bein starten und diese Position länger halten
- ❖ Richtig atmen, gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund aus.



Regenbogen Schwung

Hinstellen, Beine hüftbreit auseinander. Mit dem linken Bein kräftig vom Boden abstoßen und betont langsam, aber dynamisch nach rechts springen, Körpergewicht abfedern. Jetzt Seitenwechsel und langsam auf der linken Fußsohle landen. Arme über den Kopf und im Halbkreis mitschwingen lassen. 15-20 Sprünge.



Flamingo Stand

Aufrecht stehen, linkes Bein beugen, rechtes anwinkeln, Wade auf den Oberschenkel ablegen, Po nach hinten absetzen, Oberkörper leicht nach vorne beugen, Arme über den Kopf nach oben strecken und etwas nach hinten drücken. Mit dem linken Bein ausbalancieren. Wichtig Bauchmuskeln anspannen

Windgleiter



Hinstellen, mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne machen, das Knie leicht beugen, rechtes Bein etwas abheben und weit nach hinten strecken, Oberkörper nach vorne beugen, Arme seitlich ausstrecken, Hände anwinkeln, Arme kräftig anspannen.



Energierstation

Linkes Bein heben und vor dem Körper anwinkeln, rechtes Knie leicht beugen, Bauchnabel nach innen ziehen, Schulter locker lassen. Rechte Hand auf den Bauchnabel legen, linken Arm hochheben, anwinkeln und die Hand flach auf den Hinterkopf legen. Augen schließen und ruhig atmen, spüren wie die Energie fließt.

Schwanen Pose

Gerade hinstellen, Fersen berühren sich, Fußspitzen zeigen etwas nach außen. Arme anwinkeln, die rechte Hand auf den linken Unterarm legen. Rechtes Bein nach hinten abwinkeln und seitlich anheben. Das linke Bein ist leicht gebeugt, den Oberkörper aufrecht, das angewinkelte Bein möglichst hoch halten. Die Bauchmuskeln etwas anspannen. Unterarm und Hand gegeneinander drücken.



Einbeinstand, das Standbein leicht gebeugt, das andere Bein an das Fußgelenk anlegen, Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Hände vorm Körper zusammenlegen und leichten Druck ausüben. Seitenwechsel

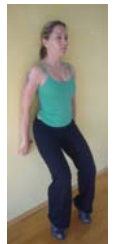
Die Fortgeschrittenen Übung auch wieder Einbeinstand, das Standbein leicht gebeugt, das andere Bein an den Oberschenkel, Po anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Hände überm Kopf zusammenlegen und leichten Druck ausüben. Seitenwechsel



Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt, Arm seitlich am Körper, Ball in der rechten Hand. Gleichzeitig Arm und Bein abheben und wieder senken,

nicht abstellen, Po anspannen. Seitenwechsel

Aufrecht hinstellen, Beine geschlossen halten, Arme in die Hüfte abstützen, Po und Schenkelmuskulatur langsam anspannen. Ausatmen, dabei auf die Zehenspitzen in die Knie gehen. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Halten wieder aufrichten und entspannen



Gehen Sie in den Kniestand, die Beine sind geschlossen, den Po anspannen. Die Arme vom Körper langsam über den Kopf führen, die Handflächen aneinanderlegen, leichten Druck ausüben. Den Blick zu den Handflächen und dann die Augen schließen, halten und langsam erst Augen öffnen und Arme nach unten gleiten lassen

Extra Tipps

- ❖ Wagen Sie den Drahtseilakt, Balancieren Sie auf Bordsteinkanten, Baumstämmen, oder wenn Ihnen das zu unsicher ist einfach ein Seil, oder laufen Sie auf den Linien der Bordsteinkanten oder einer vorgestellten Linie beim Spazieren gehen
- ❖ Nehmen Sie als Unterlage etwas instabiles, z.B. ein gerollte Gymnastikmatte, oder ein etwas dickeres Stuhlkissen, gut geeignet sind Ballkissen oder Balancepads
- ❖ Machen Sie diese Gleichgewichtsübungen barfuß
- ❖ Wenn Sie Übungen mit geschlossenen Augen ausführen, immer erst Augen öffnen, bevor Sie aus der Übung gehen.