

# Übungen zur Sturzprophylaxe für Senioren

## Beinmuskulatur stärken und Balancetraining



### Übung 1 – Fersen-Zehenstand

Aufrecht Hinstellen, Fersen langsam anheben und das Gewicht auf die Zehen verlagern. Kurz halten und die Ferse langsam wieder absenken

**Dauer:** 4-mal wiederholen, kann mehrmals am Tag durchgeführt werden

**Wirkung:** Trainieren der Beinmuskulatur und des Gleichgewichtssinns

**Tipp:** Die Übung lässt sich einfach in den Alltag einbauen, z.B. beim Kaffee/Tee aus dem Schrank holen



### Übung 2 – Auf einem Bein stehen

Bei dieser Übung zur Sturzprophylaxe das Körpergewicht langsam auf eine Seite verlagern, bis das Bein der anderen Seite vom Boden sicher gehoben werden kann. Versuchen Sie die Position für einige Sekunden zu halten. Danach das Bein wechseln.

**Dauer:** Jedes Bein mehrere Sekunden halten

**Wirkung:** Trainieren des Gleichgewichtes und Beinmuskulatur

**Tipp:** Wenn diese Übung zu einfach ist, kann sie auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Dabei ist es von Vorteil, einen Griff oder Halt in der Nähe zu haben, um sich bei Bedarf festhalten zu können.



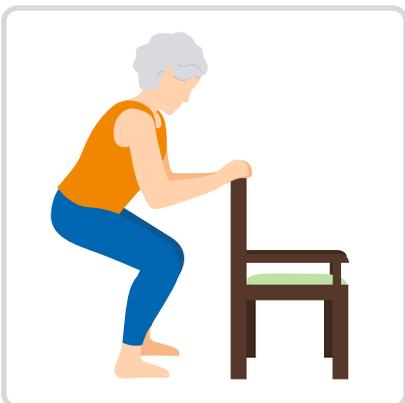
### Übung 3 – Beine vor, zurück, zur Seite schwingen

Ein Bein vom Boden anheben und leicht anwinkeln. Nun das Bein nach vorn, nach hinten und zur Seite schwingend bewegen und dabei jeweils mit dem Fuß den Boden antippen (siehe roten Markierung in der Grafik). Anschließend das Bein wechseln.

**Dauer:** 1-mal jedes Bein

**Wirkung:** Trainieren des Gleichgewichtssinns

**Tipp:** Bei Unsicherheit ist eine stabile Haltemöglichkeit in der Nähe sinnvoll. Dies kann ein Tisch, der Türrahmen, eine Türklinke oder ein festgestellter Rollator sein.



### Übung 4 – Kniebeugen

Hinter den Stuhl oder einen festgestellten Rollator stellen. Füße hüftbreit positionieren. Knie leicht beugen. Dabei den Po leicht nach hinten schieben. Das Gesicht nach vorne richten und die Beine anschließend wieder durchstrecken.

**Dauer:** max. 4-mal wiederholen, danach kurze Pause

**Wirkung:** Stärkung der Beinmuskulatur

**Tipp:** Diese Übung lässt sich ideal als kleines Ritual nach dem Aufstehen und vor dem Losgehen in den Alltag einbauen.

# Übungen zur Sturzprophylaxe für Senioren

## Beinmuskulatur stärken und Balancetraining



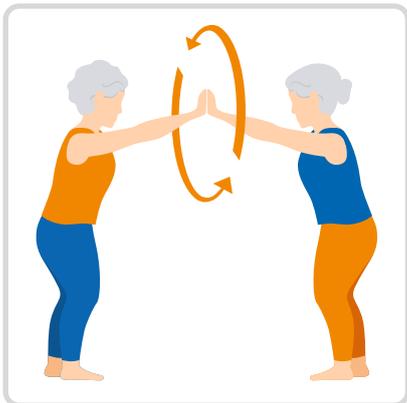
### Übung 5 – Hüfte kreisen

Bequem und mit leicht gegrätschten Beinen (etwa Schulterbreite) aufrecht hinstellen. Hände in die Hüften stemmen und diese in beide Richtungen kreisen.

**Dauer:** 1 Minute eine Richtung, danach wiederholen und Richtung des Hüftkreisens wechseln

**Wirkung:** Trainieren des Gleichgewichtssinns, lockert Hüft- und Oberschenkelgelenke

**Tipp:** Die Übung kann für mehr Effektivität mit geschlossenen Augen durchgeführt werden oder statt einem Kreis kann auch eine Acht mit der Hüfte nachgezeichnet werden.



### Übung 6 – Gemeinsam Arme kreisen (Partnerübung)

Bei dieser Übung zur Sturzprophylaxe stehen sich beide Partner gegenüber und berühren ihre Handflächen. Für einen sicheren Stand, die Beine leicht anwinkeln und Füße schulterbreit positionieren. Nun führen beide Partner gemeinsam kreisende Bewegungen mit den Armen durch. Nach kurzer Zeit findet sich automatisch ein gemeinsamer Rhythmus. Dann heben beide abwechselnd das linke und rechte Bein, das unterstützt das Halten der Balance des Übungspartners.

**Dauer:** 1 Minute

**Wirkung:** Diese Übung trainiert das Gleichgewicht und die Koordination. Auch hier kann zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades abwechselnd jeweils einer der Übenden die Augen schließen



### Übung 7 – Hochstemmen (Übung im Sitzen)

Auf dem Stuhl oder Sessel bis auf die Vorderkante rücken und die Armlehnen umfassen. Nun mithilfe der Arme mit aller Kraft hochstemmen, Beine ausstrecken und Füße auf dem Boden lassen. Danach wieder setzen.

**Dauer:** 5-mal hintereinander hochstemmen

**Wirkung:** Trainieren der Muskulatur auf der Rückseite der Oberarme

**Tipp:** Die Übung funktioniert am besten, wenn der Stuhl oder Sessel so hoch ist, dass die Füße beim Sitzen auf der Vorderkante bequem und sicher auf dem Boden stehen. Außerdem lässt sich die Übung leicht in den Alltag integrieren und so mehrfach am Tag wiederholen, z.B. beim Hinsetzen oder Aufstehen vom Stuhl.

# Übungen zur Sturzprophylaxe für Senioren

## Effektive Beinübungen und Balancetraining



### Übung 1 – Flatternde Beine

Beide Beine in ausgestreckter Haltung abwechselnd nach oben und unten bewegen. Dabei sind die Zehen leicht nach vorn geneigt, was die Stabilität auf dem Sitz fördert und die Beine zusätzlich gestreckt hält.

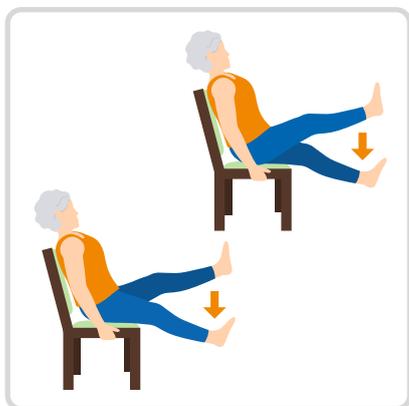
**Dauer:** 4-mal wiederholen



### Übung 2– Die fliegenden Knie

Lehnen Sie sich bei dieser Übung weit in den Stuhl zurück und halten Sie sich gut mit beiden Händen rechts und links am Sitz fest. Beide Beine aus der Sitzposition heraus ausstrecken. Anschließend beide Beine so weit wie möglich nach oben anwinkeln, sodass die Füße weit über dem Boden „schweben“. Die Zehen bleiben dabei gerade, das unterstützt die Balance auf dem Stuhl.

**Dauer:** 3-mal wiederholen



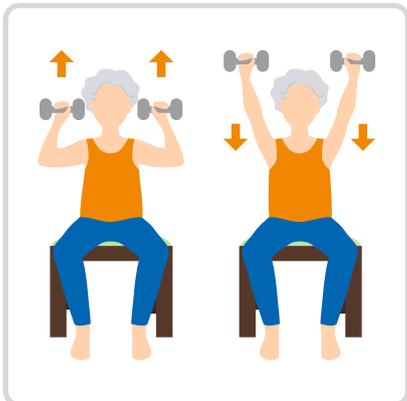
### Übung 3 – Beine heben

Beide Beine aus der Sitzposition so lang wie möglich ausstrecken, nur die Fersen berühren den Boden. Die Füße mit ausgestreckten Zehen entweder nach vorn ausstrecken oder nach oben anwinkeln. (Nach vorn ausgestreckten Zehen: Stärkung der Muskeln des Fußrückens; nach oben ausgestreckten Zehen: Stärkung der Wadenmuskeln.) Nun beide Beine abwechselnd in der Luft nach oben und unten bewegen, soweit Sie können. Beim Absenken Fersen vorsichtig auf dem Boden setzen.

**Dauer:** 4-mal wiederholen

# Übungen zur Sturzprophylaxe für Senioren

## Im Sitzen mit Gewichten

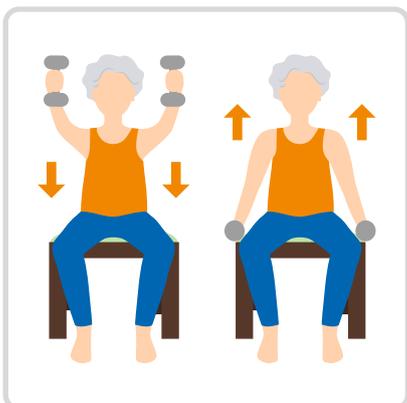


### Übung 1 – Schulterpresse im Sitzen

Beide Oberarme seitlich auseinanderspreizen und anwinkeln. Die Hände mit den Gewichten zeigen nach oben. Nun die Arme gleichzeitig in die Höhe strecken, und wieder zurück.

**Dauer:** 3 bis 4-mal wiederholen

**Wirkung:** Stärkung der Armmuskulatur, mehr Beweglichkeit in den Arm-/Ellenbogengelenken, Verbesserung der Ausdauer

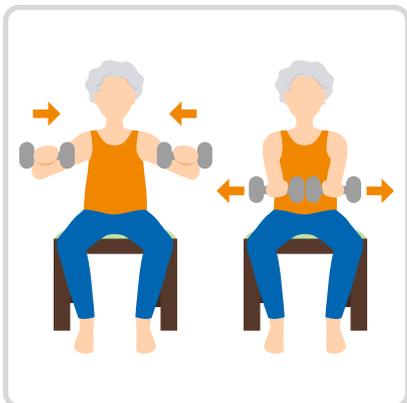


### Übung 2 – Schulterheben im Sitzen

Zu Beginn der Übung hängen beide Arme seitlich am Körper locker nach unten. Nun beide Arme ausgestreckt und langsam in Richtung Schulterhöhe nach oben bewegen, kurz halten. Anschließend Arme langsam wieder zurück in die Ausgangsposition bringen, Armmuskeln entspannen.

**Dauer:** 3 bis 4-mal wiederholen

**Wirkung:** Stärkung der Armmuskulatur, mehr Beweglichkeit in den Arm-/Ellenbogengelenken, Verbesserung der Ausdauer

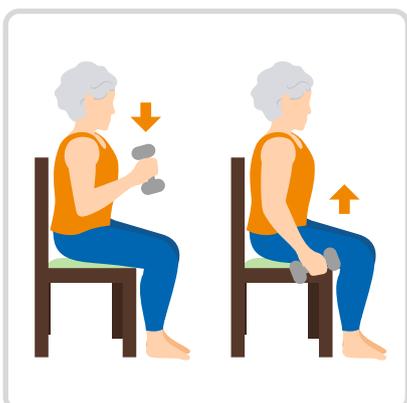


### Übung 3 – Brustpresse im Sitzen

Zu Beginn beide Arme leicht nach innen anwinkeln und in Schulterhöhe bringen. Nun die Arme wie beim Rudern abwechselnd nach vorn und wieder zurück in Richtung Schulter bewegen.

**Dauer:** 3 bis 4-mal wiederholen

**Wirkung:** Stärkung der Schulter und Brustmuskeln sowie der Trizeps



### Übung 4 – BizepscURLs im Sitzen

Beide Arme hängen entspannt am Körper herunter mit je einem Gewicht in der Hand. Während der Übung bleiben die Oberarme gerade, nur die Unterarme bewegen sich. Nun den rechten Unterarm anwinkeln und in Brusthöhe bewegen, etwa 1 Sekunde halten. Danach langsam wieder zurück zur Ausgangsposition führen und Arm wechseln.

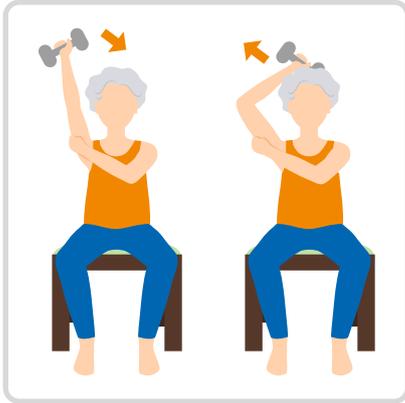
**Dauer:** 3 bis 4-mal pro Arm wiederholen

**Wirkung:** Stärkung der Schulter und Brustmuskeln sowie der Bizeps

**Typ:** Bewegen Sie Ihre Arme abwechselnd, fördern Sie damit Ihre Ausdauer

# Übungen zur Sturzprophylaxe für Senioren

## Im Sitzen mit Gewichten



### Übung 5 – Isolierte Trizeps-Streckung

Bei dieser Übung werden beide Arme abwechselnd trainiert. Zuerst linken Arm nach oben ausstrecken, die rechte Hand stützt den Bizeps-Muskel des gestreckten Arms. Anschließend den linken Unterarm langsam hinter den Kopf bewegen. Danach wieder ausstrecken und Arm wechseln.

**Dauer:** 3-mal wiederholen pro Arm

**Wirkung:** Stärkung der Schulter und Brustmuskeln sowie der Trizeps