STURZPROPHYLAXE-ÜBUNGEN

Leichte Übungen zur Sturzprävention im Stehen, im Sitzen und im Alltag

Für alle, die offline trainieren möchten, ist diese Übersicht mit einfachen Sturzprophylaxe-Übungen besonders hilfreich.

Bei den Übungen kommt es nicht auf sportliche Höchstleistungen an, sondern auf die passende Auswahl an Übungen und Regelmäßigkeit.

Führe jede Übung 8–12 Mal durch. Wenn du dich sicher fühlst, kannst du zwei bis drei Durchgänge je Übung machen. In welcher Reihenfolge du die Übungen machst, entscheidest du selbst.

4 Übungen im Stehen: Gleichgewicht & Standfestigkeit stärken

Übungen im Stehen trainieren gezielt die Haltemuskulatur und das Gleichgewicht. Sie lassen sich ohne Geräte und nahezu überall durchführen:

Einbeinstand: Aufrecht stehen, ein Bein leicht anheben und halten (ggf. mit Stuhl als Stütze). Mehrmals wiederholen, beide Seiten trainieren.

Tandemstand: Ein Fuß wird direkt vor den anderen gesetzt, beide Füße stehen hintereinander auf einer Linie. Die Position 10–30 Sekunden halten.

Fersen- und Zehenstand: Im Wechsel auf die Zehenspitzen und auf die Fersen stellen. Das verbessert die Fuß- und Wadenmuskulatur.

Seitliches Beinheben: Im Stehen ein Bein zur Seite anheben, langsam senken. Unterstützt Hüftstabilität und Standfestigkeit.

Tipp: Alle Übungen sollten langsam, kontrolliert und mit festem Halt in der Nähe durchgeführt werden (z. B. an einem Stuhl oder einer Wand).

4 Übungen im Sitzen: sanft und effektiv

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Gleichgewichtsproblemen sind Sitzübungen eine gute Alternative. Sie aktivieren gezielt Muskelgruppen, ohne das Risiko eines Sturzes:

Beinheben im Sitzen: Auf einem stabilen Stuhl sitzend ein Bein langsam anheben, kurz halten, wieder absetzen. Beide Seiten abwechselnd trainieren.
Schulterkreisen: Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten kreisen – fördert Beweglichkeit im Oberkörper.
Fersen auf und ab: Füße flach auf den Boden stellen, abwechselnd Fersen anheben und absetzen – aktiviert die Wadenmuskulatur.
Oberkörperrotation: Im Sitzen die Arme vor der Brust verschränken und den Oberkörper langsam nach links und rechts drehen.

Tipp: Auch im Sitzen gilt: Bewegung regelmäßig und mit Konzentration ausführen – möglichst ohne Ablenkung.

4 alltagstaugliche Übungen für zu Hause

Nicht jede Übung muss Teil eines festen Trainingsplans sein – viele lassen sich in den Alltag integrieren:

- Beim Zähneputzen **auf einem Bein stehen** (mit oder ohne leichter Stütze).
- Beim Warten auf den Wasserkocher **Fersenheben im Stehen.**
- Beim Fernsehen **Beine im Sitzen anspannen und lösen.**
- Beim Gehen in der Wohnung zwischendurch **bewusst den Gang verlangsamen und balancieren.**

Tipp: Diese kleinen Einheiten fördern Beweglichkeit, ohne zusätzliche Zeit zu beanspruchen.

Am besten probierst du die Übungen gleich aus!

VIEL ERFOLG

wünscht dir Pro Aging Welt