

# Gleichgewicht & Kraft

Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter

TEIL 2



**IHR TRAINING**  
mit Anleitungen und Illustrationen  
zur Sturzprävention. Alle Übungen sind  
leicht und verständlich erklärt.

## WICHTIG!

Wenn Sie dieses Übungsprogramm  
benutzen möchten, ohne an einem  
Bewegungsgruppenangebot mit  
einem Übungsleiter teilzunehmen,  
kontaktieren Sie zuerst Ihren Arzt.  
Dieser sollte prüfen, ob das  
Programm für Sie  
geeignet ist.

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Inhalt

Einleitung .....	3
Sturzprävention durch Balance und Kraft.....	3
Sicherheitshinweise.....	6
AUFWÄRMÜBUNGEN .....	8
BALANCEÜBUNGEN.....	15
KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN.....	37
DEHNÜBUNGEN .....	44
Gehtraining .....	46
Nach dem Training .....	47
Übungstagebuch .....	48



## Einleitung

Wollen Sie auch im höheren Lebensalter aktiv und sicher auf den Beinen bleiben? Dann ist diese Broschüre „**Balance & Kraft**“ hilfreich für Sie!

Ab dem 50. Lebensjahr lassen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach. Daher steigt mit zunehmendem Alter auch die Gefahr, sich bei einem Sturz ernsthaft zu verletzen.

In dieser Broschüre werden Übungen vorgestellt, die Ihre Gesundheit, Mobilität und Ihr körperliches Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Denn verbesserte Kraft und Balance ermöglichen Ihnen ein sicheres Stehen und Gehen. Dadurch kann Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität in jedem Lebensalter erhalten bleiben oder wird sogar verbessert.

## Sturzprävention durch Balance und Kraft

Um auch im höheren Lebensalter dauerhaft aktiv und gesund zu bleiben, benötigen Sie ausreichend Balance und Kraft. Dadurch können Sie weiterhin die Dinge tun, die Ihnen Spaß und Freude machen. Darüber hinaus wird durch eine Verbesserung von Balance und Kraft das Risiko zu stürzen verringert.

Im Alltag gibt es viele Tätigkeiten, bei denen Sie nicht einmal bemerken, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness tun. Zum Beispiel bei der Hausarbeit, beim Fußweg zum Einkaufsladen, wenn Sie mit den Enkeln spielen, spazieren gehen, im Garten arbeiten oder tanzen. Jede Art von Aktivität und Bewegung ist sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt.

Neben der Bewegung im Alltag kann ein gezieltes Training von Balance, Kraft und Ausdauer Ihre Mobilität unterstützen und fördern.

Den meisten Menschen fällt dieses Training viel leichter, als sie ursprünglich gedacht haben – und Spaß macht es auch! Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Fortschritte machen und wie viel Sie erreichen können.

#### **Diese Broschüre ...**

- ... bietet Ihnen einfache, bebilderte Anleitungen zum effektiven Training von Balance und Kraft.
- ... ergänzt die Broschüre „Balance & Kraft – Einführung in die Sturzprävention“.

#### **Mit dem dargestellten Übungsprogramm können Sie ...**

- ... selbstständig trainieren, wann und wo Sie möchten.
- ... Ihre Balance und Kraft nachhaltig verbessern und erhalten.
- ... Ihre Stand- und Gangsicherheit verbessern und erhalten.
- ... aktiv und sicher auf den Beinen bleiben.

#### **Um erfolgreich zu trainieren sollten Sie ...**

- ... behutsam anfangen.
- ... die Dauer und Intensität Ihrer Übungen langsam und kontinuierlich steigern.
- ... regelmäßig mindestens 2-3 mal pro Woche trainieren.
- ... die Übungen mindestens drei Monate durchführen.

Übungen, die Balance und Muskelkraft verbessern, werden zunehmend wichtiger, wenn man älter wird. Diese verringern das Risiko zu stürzen.

#### **Wichtig!**

Es ist ideal, wenn Sie die Übungen auf Dauer regelmäßig durchführen. Besonders im Herbst und Winter ist es wichtig, dass Sie aktiv bleiben.

Hören Sie nicht mit Ihrem Training auf, wenn Sie hingefallen sind oder weil Sie Angst haben, zu stürzen. Wenn Sie jetzt Ihre Aktivitäten reduzieren, werden Sie noch anfälliger für Stürze.

Alternativ oder ergänzend zu dem dargestellten Übungsprogramm in dieser Broschüre können Sie ein Gruppentraining besuchen. Dort erhalten Sie professionelle Anleitung und Sie können sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern austauschen.

#### **Information zu Balance- und Krafttraining in der Gruppe bekommen Sie bei:**

- vielen Physiotherapeuten, Reha- oder Gesundheitssportgruppen,
- vielen Sportvereinen,
- der Volkshochschule,
- Ihrem Hausarzt,
- dem Roten Kreuz,
- den Krankenkassen,
- den Landfrauen,
- bei den Kirchengemeinden und Gemeindezentren,
- Seniorenberatungsstellen und anderen Organisationen und
- bei Pflegeheimen und Betreuten Wohneinrichtungen, die Bewegungskurse anbieten.

Fangen Sie langsam und behutsam an zu trainieren. Je mehr Freude und Erfolg Sie haben, desto eher bleiben Sie dabei.

Fortschritte erzielen Sie, wenn Sie regelmäßig üben und die Dauer und Intensität der Übungen allmählich steigern.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über qualifizierte Gruppenangebote in Ihrer Region.

Seit 2014 wird eine Webseite für alle geprüften Präventionsangebote in Deutschland von den Krankenkassen aufgebaut. Dies ist die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Gibt man im Internet den Link

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de) ein, erscheinen die Logos aller beigetretenen Krankenkassen. Ein Klick auf das jeweilige Logo führt direkt zur kasseneigenen Kursseite.



## Sicherheitshinweise

Benutzen Sie als Abstützmöglichkeit einen stabilen und sicher stehenden Stuhl oder etwas Ähnliches.

Tragen Sie zu den Übungen bequeme Kleidung und gut sitzende, geschlossene Schuhe.

Vor dem Training sollten Sie sich im Raum etwas Platz schaffen, damit Sie genügend Bewegungsfreiheit haben.

Trinken Sie nach dem Training ein Glas Wasser oder ein anderes Getränk.

### Achtung!

Falls Sie während dem Training Brustschmerzen bekommen, Schwindel oder Atemnot auftreten, beenden Sie die Übungen sofort und melden Sie sich ggfs. bei Ihrem Arzt!

Falls erhebliche Gelenk- oder Muskelschmerzen auftreten, beenden Sie die Übung, überprüfen Sie Ihre Körperhaltung und versuchen Sie die Übung erneut. Sollten der Schmerz nicht nachlassen, fragen Sie Ihren Arzt oder einen Therapeuten um Rat.

Am Tag nach dem Training kann ein leichter Muskelkater auftreten. Das ist normal und zeigt, dass die Übungen wirken.

Vergessen Sie das Atmen während den Übungen nicht und haben Sie viel Spaß!

Trainieren Sie möglichst zwei oder **drei Mal** pro Woche.

### WICHTIG!

Wenn Sie dieses Übungsprogramm benutzen möchten, ohne an einem Bewegungsgruppenangebot mit einem Übungsleiter teilzunehmen, kontaktieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dieser sollte prüfen, ob das Programm für Sie geeignet ist.

## AUFWÄRMÜBUNGEN

Beginnen Sie stets mit diesen Aufwärmübungen, um Ihren Körper für die weiteren Übungen vorzubereiten.

### WICHTIG!

Es gibt sechs Aufwärmübungen.

Führen Sie bitte wenn möglich alle Übungen durch.



## Auf der Stelle gehen

AUFWÄRMEN

Stellen Sie sich aufrecht hin. „Machen Sie sich groß“. Falls nötig, halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

Beginnen Sie nun, auf der Stelle zu gehen.

Wenn Sie sich sicher fühlen, schwingen Sie mit einem oder auch mit beiden Armen mit.

Gehen Sie auf diese Weise für 1 bis 2 Minuten.



## Kopfbewegungen

Stehen Sie aufrecht. Sie können sich an einer Stuhllehne festhalten oder die Arme locker am Körper hängen lassen. Die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Drehen Sie langsam den Kopf nach rechts. Dann drehen Sie den Kopf langsam nach links.

Achten Sie darauf, dass Sie nur Ihren Kopf bewegen. Die Schultern sollten sich dabei nicht mitbewegen und locker bleiben.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.



## Nackendehnung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Sie können sich festhalten oder die Arme locker am Körper hängen lassen. Die Beine stehen hüftbreit auseinander.

Legen Sie zwei Finger an Ihr Kinn.

Drücken Sie Ihr Kinn sanft gegen die zwei Finger, bis Sie eine Dehnung im Nacken spüren. Lassen Sie dann wieder locker.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.



## Rücken strecken

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Legen Sie Ihre Hände auf den unteren Rücken oder auf das Gesäß.

Lehnen Sie sich nun vorsichtig nach hinten. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.

Vermeiden Sie es, an die Decke zu schauen, sondern richten Sie den Blick weiterhin nach vorne.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.



## Rumpfdrehungen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander.

Verschränken Sie die Arme vor Ihrer Brust oder halten Sie sich mit einer Hand an einer Stuhllehne fest.

Nun drehen Sie Ihren Kopf und Ihren Oberkörper, so weit, wie es Ihnen angenehm ist, nach rechts.

Drehen Sie dabei nur den Oberkörper und nicht die Hüfte!

Kommen Sie mit dem Oberkörper wieder zurück in die Mitte und drehen Sie sich dann auf die gleiche Weise nach links.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.



## Bewegungen im Fußgelenk

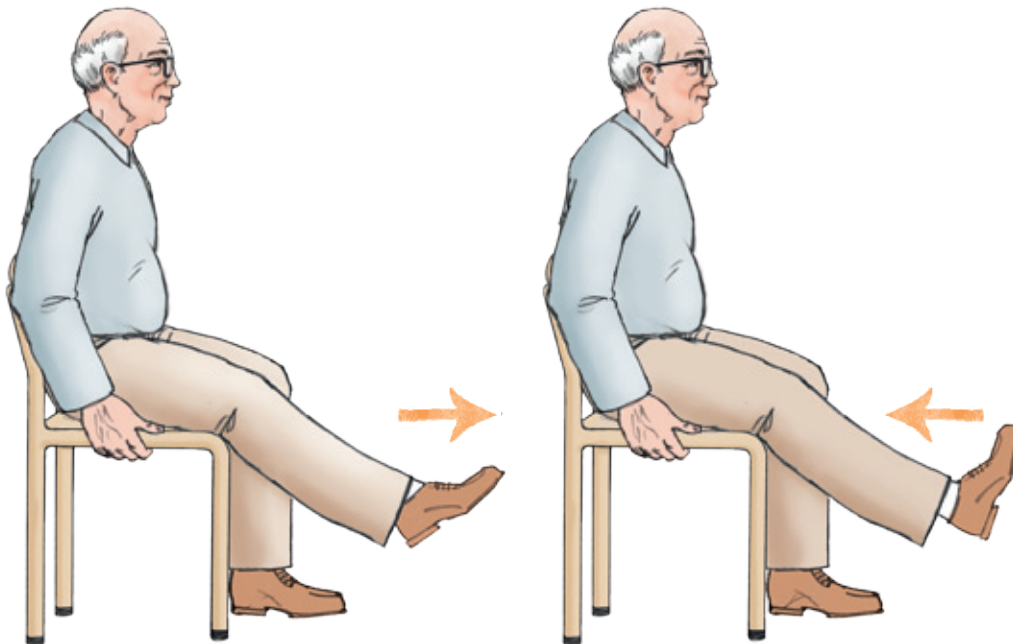
Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Das Gesäß und der Rücken berühren die Stuhllehne.

Strecken Sie ein Bein aus, so dass der Fuß in der Luft schwebt. Das Knie ist dabei leicht angewinkelt.

Halten Sie das Bein in dieser Position, während Sie die Fußspitze zu sich heranziehen.

Wenn es in der Kniekehle zu sehr zieht, senken Sie das Bein etwas weiter zum Boden.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal und wechseln Sie dann das Bein.



## BALANCEÜBUNGEN

Die Verbesserung und der Erhalt von Balance werden mit dem Alter zunehmend wichtiger. Denn durch eine verbesserte Balance bleiben Sie mobil und können sich auch außerhalb Ihres Wohnraums sicher bewegen.

Hinweise auf Probleme mit der Balance können sein, wenn Sie nicht mehr so sicher wie vor einem Jahr gehen können oder wenn Sie bereits einmal oder sogar häufiger hingefallen sind.

Mit der Verbesserung Ihrer Körperhaltung, der Koordination und des Gleichgewichtes, können Sie Ihr Sturzrisiko effektiv reduzieren und Ihre Selbstständigkeit erhalten.

Übrigens: Balancetraining ist besonders effektiv, Gangunsicherheiten auch dann zu verbessern, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden.

### WICHTIG!

Diese Übungen helfen Ihnen, Ihre Balance und Stabilität zu verbessern.

Führen Sie bitte wenn möglich alle Übungen durch.





## Kniebeugen mit Abstützen

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest.

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen dabei nach vorne.

Beugen Sie nun die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen. Beugen Sie sich dabei nur so tief, wie es Ihnen angenehm ist.

Halten Sie dabei die Fersen am Boden.

Vermeiden Sie es, Ihre Knie nach innen zu drehen.

Kommen Sie nun wieder hoch und zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.



## Kniebeugen ohne Abstützen

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen dabei nach vorne.

Legen Sie Ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel.

Beugen Sie nun Ihre Knie, als wollten Sie sich hinsetzen.

Beugen Sie sich dabei nur so tief, wie es angenehm für Sie ist.

Halten Sie dabei die Fersen am Boden.

Vermeiden Sie es, dass Ihre Knie nach innen drehen.

Kommen Sie nun wieder hoch und zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.



## Zehengang mit Abstützen

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Die Füße stehen dabei hüftbreit auseinander.

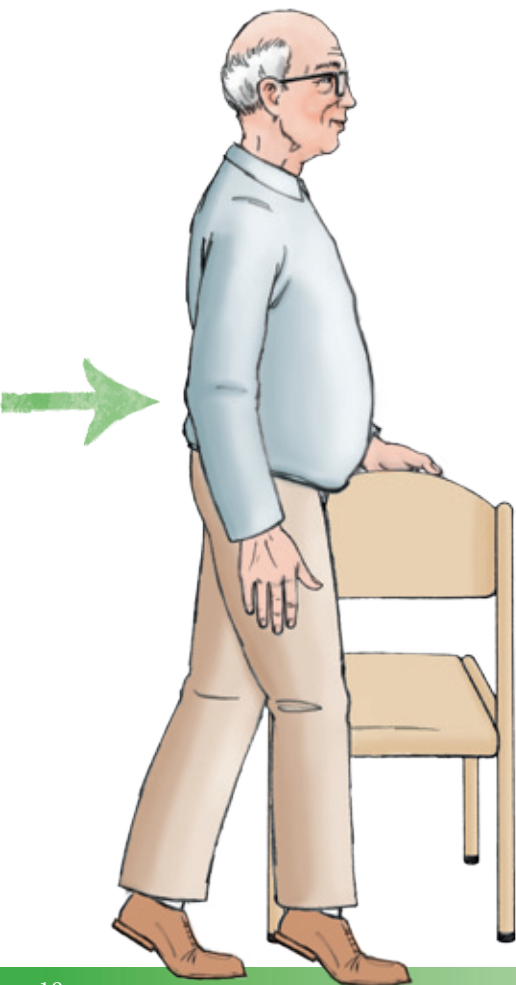
Heben Sie Ihre Fersen und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Zehenspitzen.

Gehen Sie dann auf den Zehenspitzen 3 Schritte nach vorne. Halten Sie sich währenddessen weiterhin mit einer Hand fest.

Bewegen Sie sich gleichmäßig und zählen Sie beim Heben des Beins langsam bis 3 und beim Senken langsam bis 5.

Bevor Sie die Fersen wieder absetzen, stellen Sie die Füße nebeneinander ab.

Drehen Sie sich und wiederholen Sie den Zehenspitzengang dann in die andere Richtung.



## Zehengang ohne Abstützen

Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander.

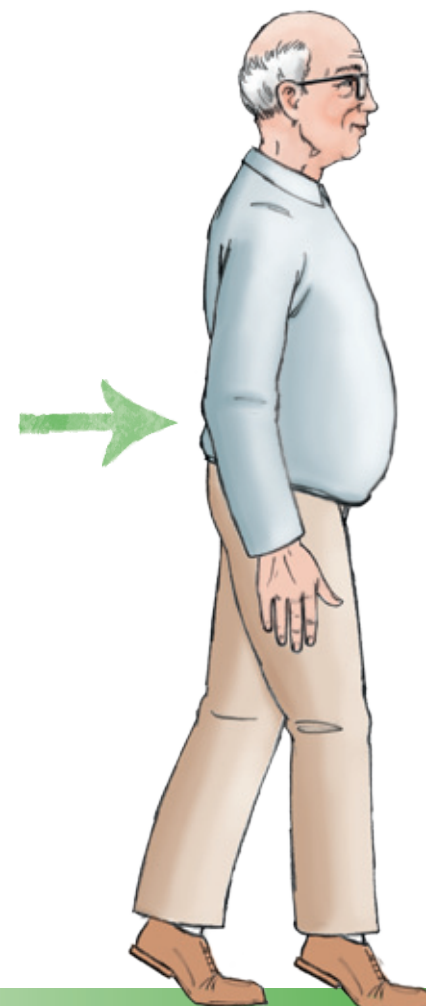
Heben Sie die Fersen und stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen.

Gehen Sie auf den Zehenspitzen 10 Schritte nach vorne.

Bewegen Sie sich gleichmäßig und achtsam.

Bevor Sie die Fersen wieder absetzen, stellen Sie die Füße nebeneinander ab.

Drehen Sie sich und wiederholen Sie den Zehenspitzengang dann in die andere Richtung.



## Fersen-Zehen-Stand mit Abstützen (Tandemstand)

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht.

Stellen Sie einen Fuß genau vor den anderen. Die Zehen berühren die Fersen des vorderen Fußes, so dass die Füße in einer Linie stehen.

Prüfen Sie, ob Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist und die Knie locker und nicht durchgestreckt sind.

Schauen Sie nach vorne und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Stellen Sie die Füße wieder hüftbreit nebeneinander ab.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

Halten Sie diese Position erneut für 10 Sekunden.



## Fersen-Zehen-Stand ohne Abstützen (Tandemstand)

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen dabei locker am Körper.

Stellen Sie einen Fuß genau vor den anderen. Die Zehen berühren die Fersen des vorderen Fußes, so dass die Füße in einer Linie stehen.

Prüfen Sie, ob Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist und die Knie locker und nicht durchgestreckt sind.

Schauen Sie nach vorne und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Stellen Sie die Füße wieder hüftbreit nebeneinander ab.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

Halten Sie diese Position erneut für 10 Sekunden.



## Fersen-Zehen-Gang mit Abstützen

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht.

Gehen Sie 3 Schritte vorwärts, als würden Sie auf einer Linie laufen. Dabei wird der eine Fuß genau vor den anderen gesetzt. Die Zehen berühren die Fersen des vorderen Fußes.

Schauen Sie nach vorne und gehen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.

Stellen Sie die Füße dann wieder hüftbreit ab, drehen Sie sich um und wiederholen Sie die Schritte in die andere Richtung.



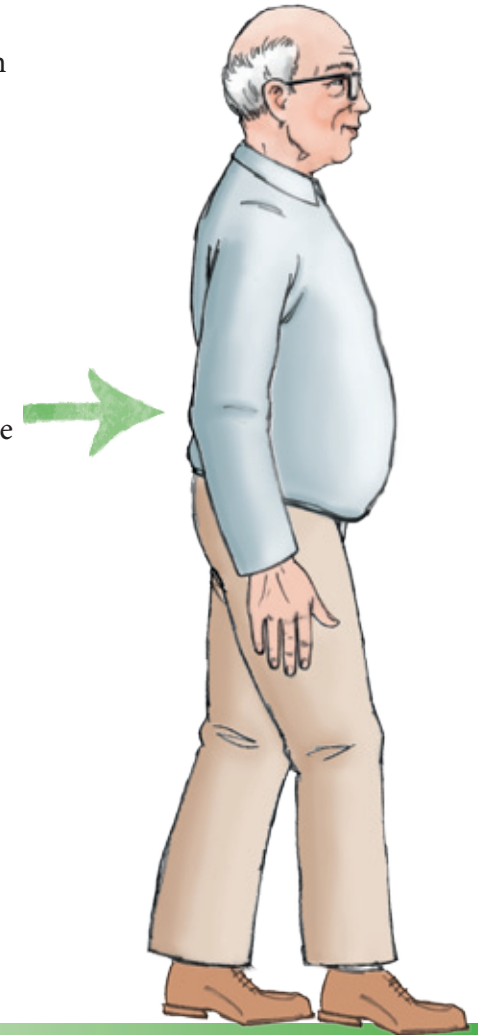
## Fersen-Zehen-Gang ohne Abstützen

Stehen Sie aufrecht. Die Arme hängen locker am Körper.

Gehen Sie 10 Schritte vorwärts, als würden Sie auf einer Linie laufen. Dabei wird der eine Fuß genau vor den anderen gesetzt. Die Zehen berühren die Fersen des vorderen Fußes, so dass eine Linie gebildet wird.

Schauen Sie nach vorne und gehen Sie regelmäßig in einem gleichmäßigen Tempo.

Stellen Sie die Füße dann wieder hüftbreit ab, drehen Sie sich um und wiederholen Sie die Schritte in die andere Richtung.



## Einbeinstand mit Abstützen

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Stellen Sie sich auf ein Bein. Das Knie des Standbeins ist dabei leicht gebeugt.

Bleiben Sie aufrecht und schauen Sie nach vorne.

Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein.



## Einbeinstand ohne Abstützen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen locker am Körper.

Stellen Sie sich auf ein Bein. Das Knie des Standbeins ist dabei leicht gebeugt.

Bleiben Sie aufrecht und schauen Sie nach vorne.

Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein.



## Seitwärtsgehen mit Abstützen

Stellen Sie sich aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit hin und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest.

Machen Sie nun 3 Schritte zur Seite. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht Ihre Hüfte zur Seite mitdrehen. Die Knie bleiben locker und sind nicht durchgestreckt.

Wiederholen Sie die Übung dann in die andere Richtung.



## Seitwärtsgehen ohne Abstützen

Stellen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie gerade aus.

Machen Sie nun 10 Schritte zur Seite. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht Ihre Hüfte zur Seite mitdrehen. Die Knie bleiben locker und sind nicht durchgestreckt.

Wiederholen Sie die Übung dann in die andere Richtung.



## Fersengang mit Abstützen

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht.

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Fersen. Zehen und Vorfuß heben vom Boden ab (beidseitig).

Lassen Sie die Knie leicht gebeugt und strecken Sie das Gesäß nicht nach hinten.

Gehen Sie nun 3 Schritte auf den Fersen geradeaus.

Bewegen Sie sich dabei gleichmäßig.

Schauen Sie nach vorn.

Stellen Sie die Füße wieder nebeneinander ab, bevor Sie die Fußspitzen absenken.

Wiederholen Sie nun die Schritte in die andere Richtung.



## Fersengang ohne Abstützen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen locker am Körper.

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Fersen. Zehen und Vorfuß heben vom Boden ab (beidseitig).

Lassen Sie die Knie leicht gebeugt und strecken Sie das Gesäß nicht nach hinten.

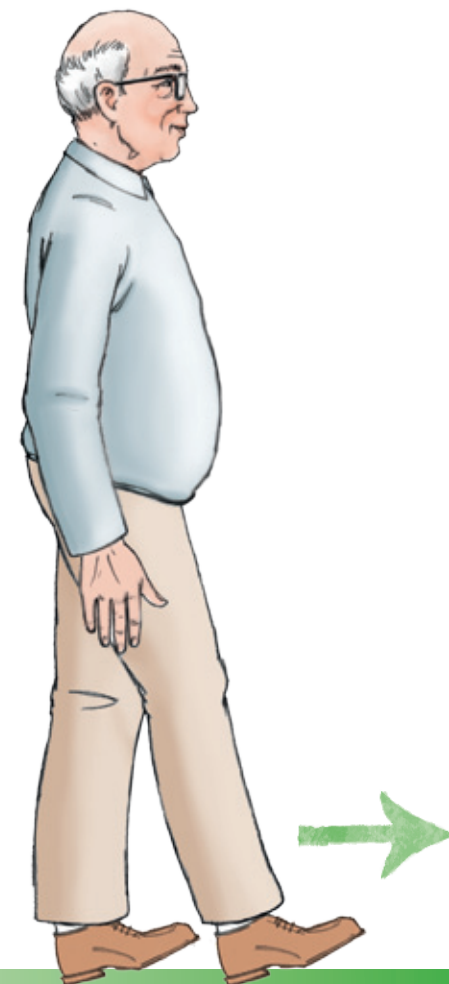
Gehen Sie nun 10 Schritte auf den Fersen geradeaus.

Bewegen Sie sich dabei gleichmäßig.

Schauen Sie nach vorn.

Stellen Sie die Füße wieder nebeneinander ab, bevor Sie die Fußspitzen absenken.

Wiederholen Sie nun die Schritte in die andere Richtung.



## Aus dem Sitz in den Stand (Abstützen mit zwei Händen)

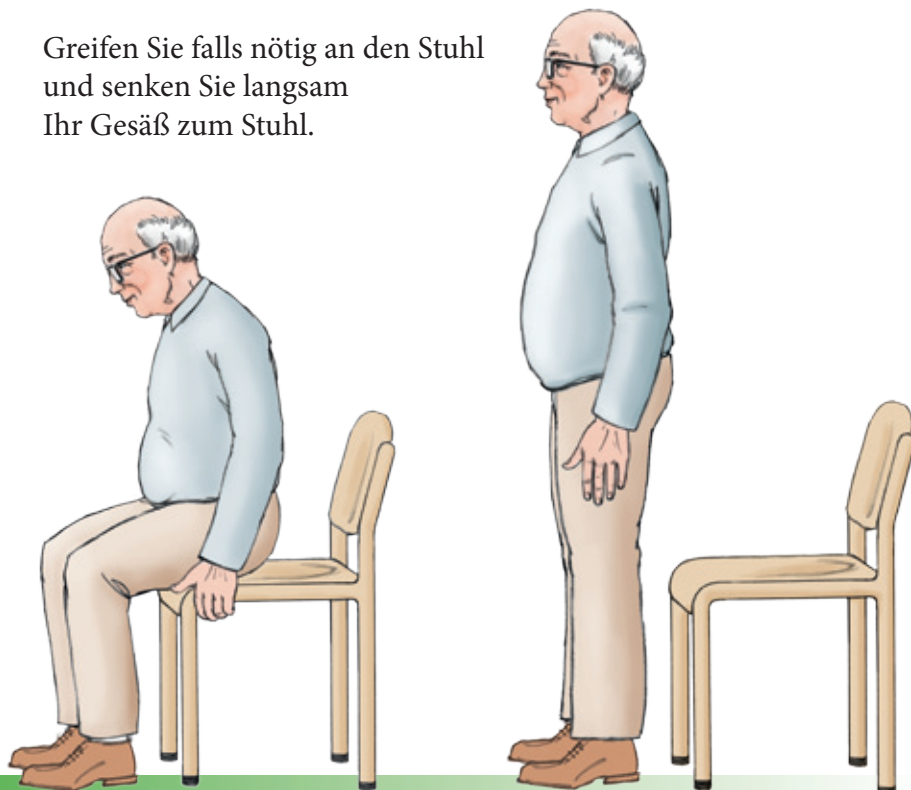
Setzen Sie sich aufrecht an eine Stuhlkante. Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander.

Ziehen Sie die Füße ein wenig zurück.  
Lehnen Sie sich dabei leicht nach vorne.

Stehen Sie auf. Falls nötig, stützen Sie sich dabei mit den Händen am Stuhl ab. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet.

Gehen Sie zum Hinsetzen jetzt vorsichtig so weit in kleinen Schritten rückwärts, bis Sie die Kante des Stuhls an Ihren Beinen spüren.

Greifen Sie falls nötig an den Stuhl und senken Sie langsam Ihr Gesäß zum Stuhl.



## Aus dem Sitz in den Stand (ohne Abstützen)

Setzen Sie sich aufrecht an eine Stuhlkante.  
Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander.

Ziehen Sie die Füße ein wenig zurück unter den Stuhl.

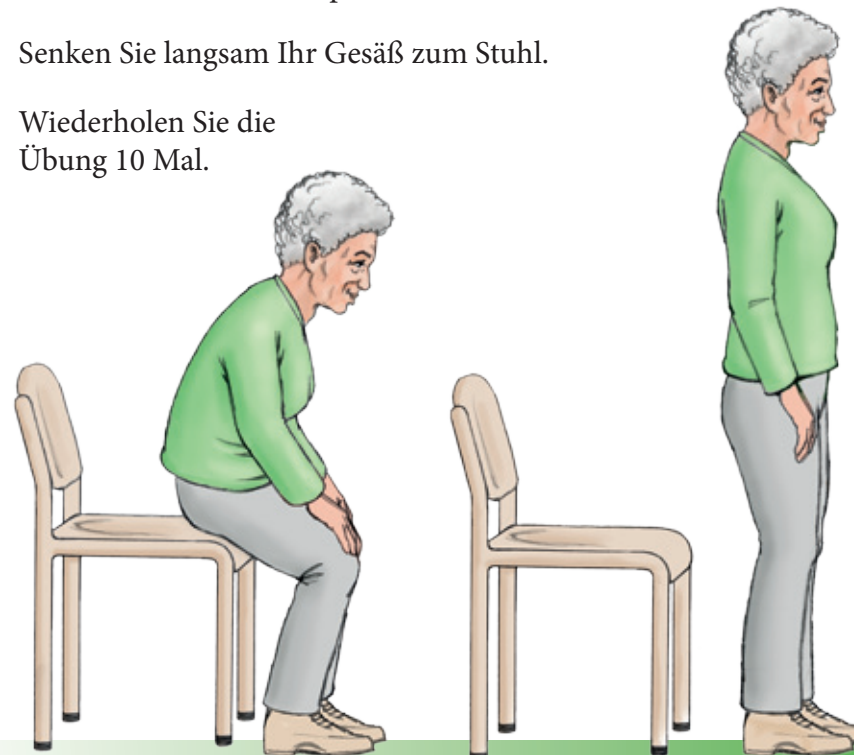
Lehnen Sie sich leicht nach vorne. Die Hände liegen dabei locker auf den Oberschenkeln.

Stehen Sie auf. Richten Sie den Blick nach vorne.

Gehen Sie zum Hinsetzen jetzt vorsichtig in kleinen Schritten so weit rückwärts, bis Sie die Kante des Stuhls an Ihren Beinen spüren.

Senken Sie langsam Ihr Gesäß zum Stuhl.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.





## Rückwärts gehen mit Abstützen

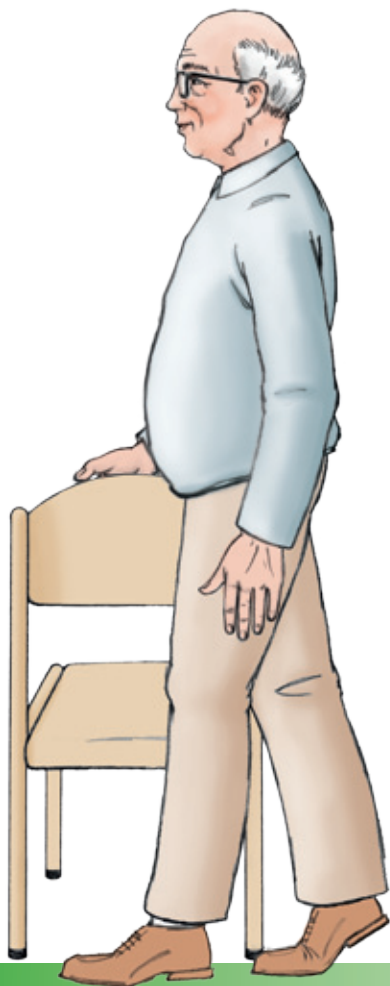
Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht.

Gehen Sie 3 Schritte rückwärts. Rollen Sie dabei den Fuß von der Zehenspitze zur Ferse ab.

Halten Sie während der gesamten Übung den Rücken aufrecht und schauen Sie geradeaus.

Gehen Sie gleichmäßig.

Wiederholen Sie diese Übung und gehen Sie dabei in die andere Richtung.



## Rückwärts gehen ohne Abstützen

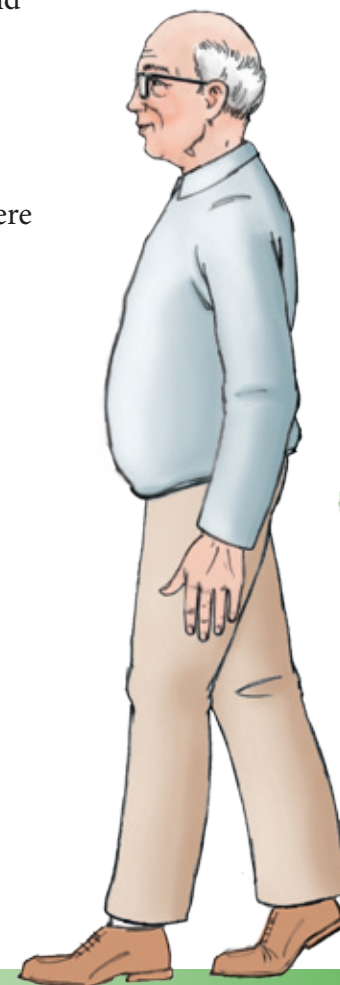
Stellen Sie sich aufrecht hin.

Gehen Sie 10 Schritte rückwärts. Rollen Sie dabei den Fuß von der Zehenspitze zur Ferse ab.

Halten Sie während der gesamten Übung den Rücken aufrecht und schauen Sie geradeaus.

Gehen Sie gleichmäßig.

Wiederholen Sie diese Übung und gehen Sie dabei in die andere Richtung.



## Fersen-Zehen-Gang rückwärts

Stellen Sie sich aufrecht hin.

Schauen Sie nach vorne.

Stellen Sie einen Fuß genau hinter den anderen. Die Zehen berühren die Fersen des vorderen Fußes, so dass eine Linie gebildet wird.

Gehen Sie auf diese Weise 10 Schritte rückwärts (als würden Sie auf einem Seil balancieren).

Achten Sie darauf, dass Sie den Fuß von der Fußspitze zur Ferse hin abrollen.

Stellen Sie die Füße wieder hüftbreit nebeneinander, bevor Sie sich drehen und die Schritte in die andere Richtung wiederholen.



## Achten gehen

Denken Sie sich eine liegende Acht auf dem Boden.

Gehen Sie nun in Ihrem üblichen Tempo entlang dieser liegenden Acht. (Wenn es Ihnen leichter fällt, gehen Sie um zwei Stühle herum.)

Halten Sie sich dabei aufrecht.

Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal.



## Treppe steigen

Halten Sie sich beim Treppensteigen bitte stets an einem Geländer fest, aber ziehen Sie sich nicht mit den Armen hoch.

Beginnen Sie immer mit dem stärkeren Bein und setzen Sie den Fuß komplett auf die Stufe.

Richten Sie den Blick nach unten, um Ihre Fußposition zu kontrollieren. Das schwächere Bein folgt dann auf dieselbe Stufe.

Fahren Sie so Stufe für Stufe fort.

Machen Sie eine Pause, wenn Sie oben angekommen sind.

Beim Hinuntergehen beginnen Sie mit dem schwächeren Bein und setzen Sie den Fuß wieder komplett auf die Stufe, dann folgt das stärkere Bein.

Fahren Sie so fort, bis Sie unten angekommen sind.



## KRÄFTIGUNGSÜBUNG

Die Verbesserung und der Erhalt der körperlichen Kraft sind für die Alltagsbewältigung sehr wichtig. Eine gute Kraft erleichtert es Ihnen beispielsweise, sicher aufzustehen oder Treppen zu steigen. So bleiben Sie selbstständig mobil und unabhängig.

### WICHTIG!

Die Übungen kräftigen ihre Knochen und Muskeln und erhalten so deren Gesundheit.

Führen Sie bitte wenn möglich alle Übungen durch.



Hinweise auf Probleme mit der Kraft können sein, wenn Sie nicht mehr so gut wie vor einem Jahr von einem Stuhl aufstehen können oder Ihnen die Haus- oder Gartenarbeit Schwierigkeiten bereitet.

Befestigen Sie jetzt die Gewichtsmanschetten an Ihren Fußgelenken.



Die Durchführung der nachfolgenden Übungen wird durch das Anlegen von Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken wesentlich wirksamer. Diese erhalten Sie in den meisten Sportgeschäften oder beim Sanitätsfachhandel. Die Manschetten sollten mit Klettverschluss verstellbar sein, um sie gut Ihren Gelenken anpassen zu können. Außerdem sollten die Gewichte veränderbar sein, so dass Sie das Trainingsgewicht steigern können.

Als Startgewicht empfehlen wir Frauen 1 kg/Manschette und Männern 2 kg/Manschette.

Wenn Sie die Übungen mit diesem Startgewicht gut bewältigen können, sollten Sie spätestens nach 2 Wochen die Gewichte langsam steigern (z.B. 250g/Manschette). Bei Fragen können Sie sich an einen Therapeuten oder an einen Sportlehrer wenden.

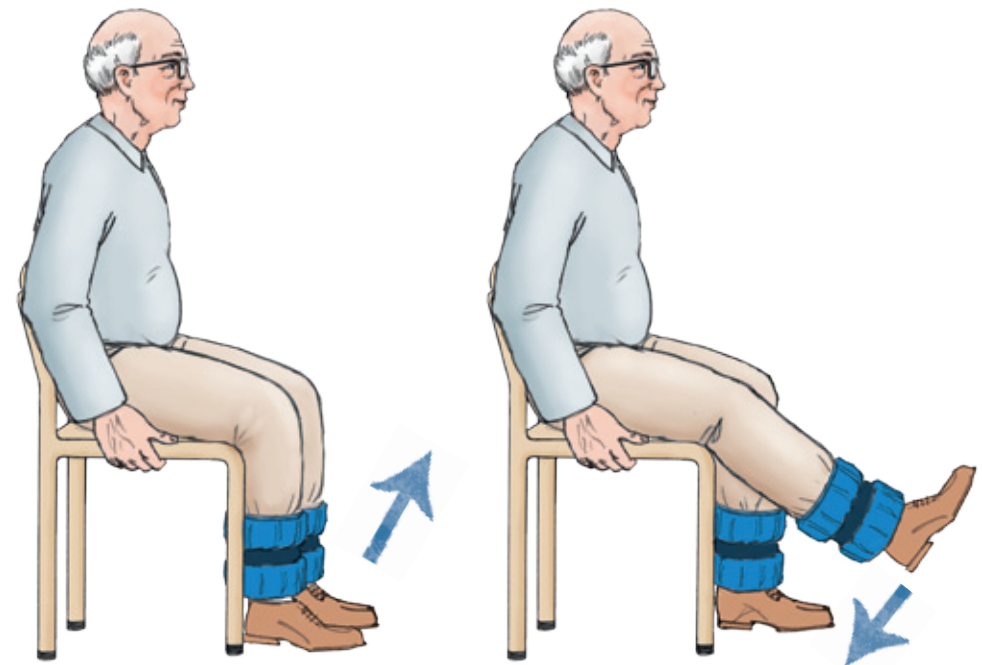
## Kräftigung der Vorderseite des Beins

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Gesäß und Rücken berühren dabei die Stuhllehne und die Füße stehen unter den Kniegelenken.

Strecken Sie ein Bein nach vorne und heben Sie das Bein langsam an. Die Fußspitze zeigt nach oben. Das Knie sollte nicht überstreckt, sondern leicht gebeugt sein.

Zählen Sie beim Heben des Beins langsam bis 3 und beim Senken langsam bis 5.

Wiederholen Sie die Übung 10 Mal und wechseln Sie dann das Bein.



## Kräftigung der Rückseite des Beines

Stehen Sie aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest.

Die Füße stehen hüftbreit auseinander und die Knie sind locker. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Heben Sie nun ein Bein nach hinten über den Boden und ziehen Sie die Ferse langsam zum Gesäß.

Senken Sie den Fuß wieder langsam Richtung Boden ab.

Zählen Sie beim Heben des Beins langsam bis 3 und beim Senken langsam bis 5.

Stehen Sie für eine kurze Pause auf beiden Füßen.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und wechseln Sie dann das Bein.



## Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur

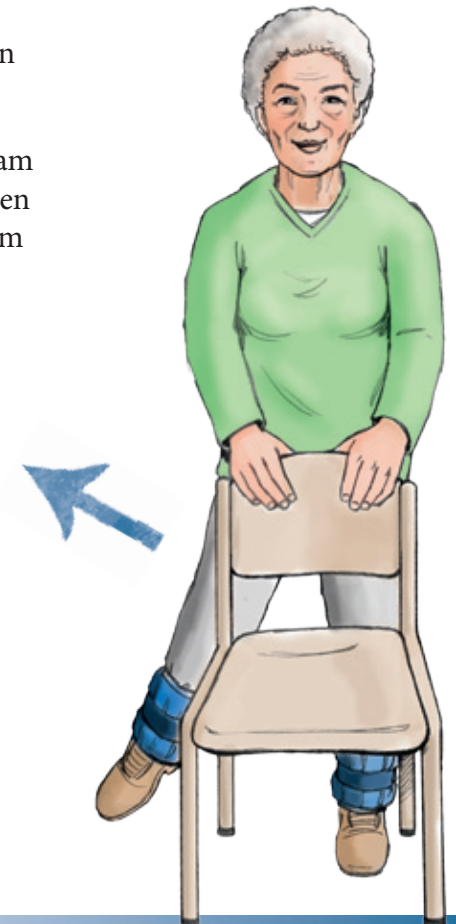
Stehen Sie aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest.

Heben Sie ein Bein seitlich hoch. Die Fußspitze zeigt dabei nach vorne. Lehnen Sie den Körper nicht zur Seite, sondern bleiben Sie aufrecht stehen. Nur das Bein bewegt sich zur Seite.

Senken Sie dann das Bein achtsam wieder ab. Zählen Sie beim Heben des Beins langsam bis 3 und beim Senken langsam bis 5.

Stehen Sie für eine kurze Pause auf beiden Füßen.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal und wechseln Sie dann das Bein.



**WICHTIG!**

Nehmen Sie die Gewichtsmanschetten jetzt ab.

## Kräftigung der Wadenmuskulatur

Stehen Sie aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander.

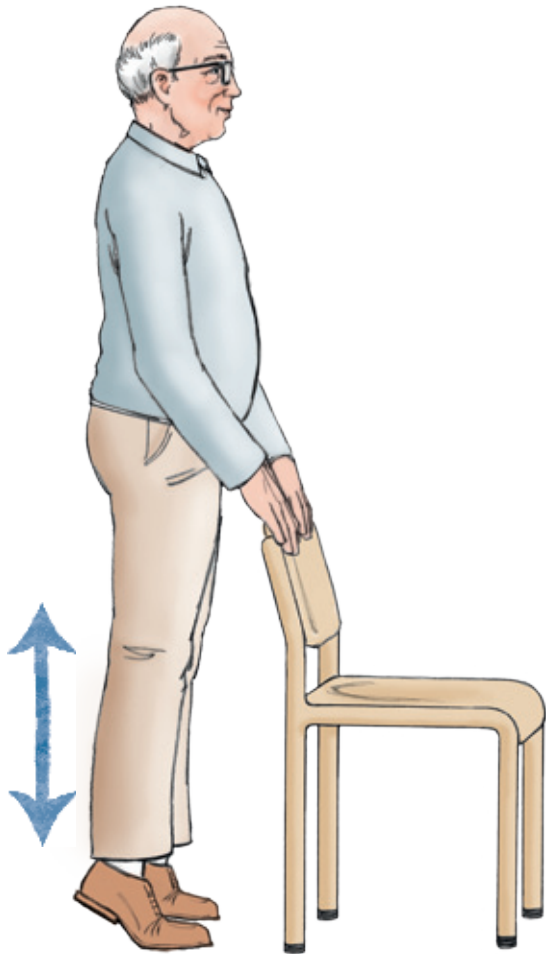
Heben Sie langsam die Fersen und stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen.

Vermeiden Sie es, die Knie zu überstrecken.

Senken Sie dann die Fersen langsam wieder ab.

Zählen Sie beim Heben der Ferse gemächlich bis 3 und beim Senken bis 5.

Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 20 Mal.



## Zehen anheben mit Abstützen

Stehen Sie aufrecht vor einer festen Haltemöglichkeit und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander.

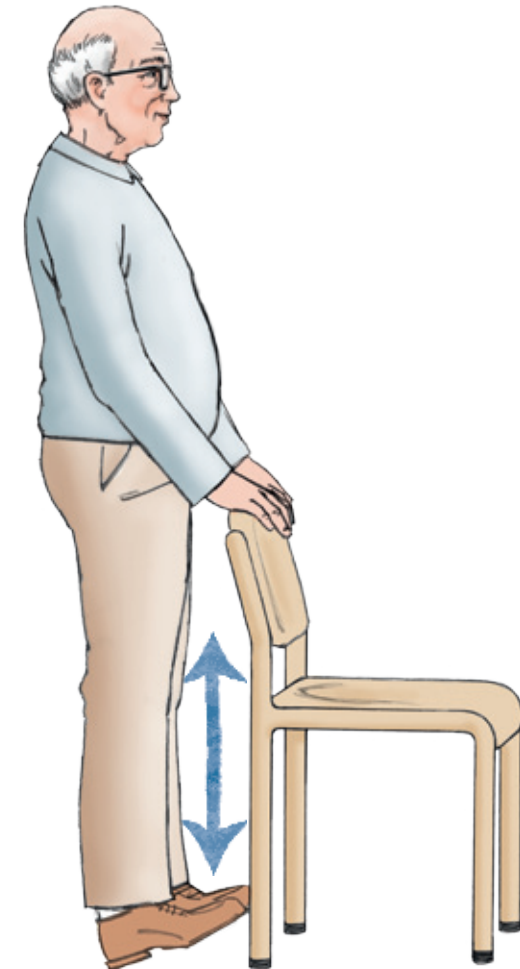
Ziehen Sie die Fußspitze und den Vorfuß Ihrer Füße langsam hoch, so dass Sie nur noch auf den Fersen stehen. Die Knie sind dabei locker.

Vermeiden Sie es, Ihr Gesäß nach hinten zu strecken.

Senken Sie die Fußspitzen langsam, bis die Füße wieder ganz den Boden berühren.

Zählen Sie beim Heben der Fußspitzen gemächlich bis 3 und beim Senken bis 5.

Wiederholen Sie diese Übung 10 bis 20 Mal.



## DEHNÜBUNGEN

## Dehnung der Waden

Setzen Sie sich an die Stuhlkante und halten Sie sich seitlich am Stuhl fest.

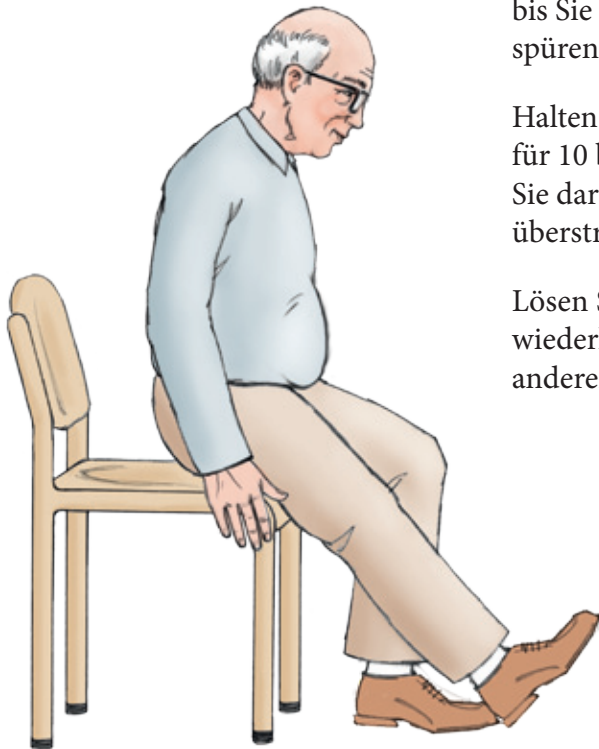
Strecken Sie nun ein Bein nach vorne. Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden, die Fußspitze zeigt nach oben.

Das andere Bein bleibt angewinkelt.

Ziehen Sie die Fußspitze des ausgestreckten Beines Richtung Schienbein, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Wade spüren.

Halten Sie diese Dehnungsposition für 10 bis 15 Sekunden und achten Sie darauf, dass das Knie dabei nicht überstreckt ist.

Lösen Sie dann die Dehnung und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

**WICHTIG!**

Führen Sie bitte wenn möglich alle folgende Dehnübungen durch.

## Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich nahe an die Stuhlkante.

Strecken Sie ein Bein nach vorne, wobei die Ferse auf dem Boden bleibt.

Das andere Bein bleibt angewinkelt.

Legen Sie nun beide Hände auf das angewinkelte Bein und setzen Sie sich aufrecht hin.

Lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne, bis Sie ein leichtes Ziehen in der Rückseite Ihres Oberschenkels spüren.

Halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



## Gehtraining

Ihr Ziel sollte es sein, zweimal pro Woche ein 30 minütiges Gehtraining durchführen zu können.

Beginnen Sie Ihr Training mit einer Dauer von 5 bis 10 Minuten.

Steigern Sie dann die Zeit, bis sie 30 Minuten am Stück gehen können.

Gehen Sie dabei in einem Tempo, bei dem es Ihnen wärmer wird und Ihr Atem schneller geht. Sie sollten jedoch immer in der Lage sein, sich während des Gehens unterhalten zu können. Wenn Sie zu kurzatmig zum Sprechen sind, dann gehen Sie zu schnell. Bitte drosseln Sie dann Ihr Tempo.

Tragen Sie zu Ihrem Gehtraining stets bequeme Kleidung und flache, stützende Schuhe.



## Gut gemacht!

**Sie haben Ihr Übungsprogramm für heute abgeschlossen.**

Legen Sie für das nächste Training gleich einen Tag und eine Uhrzeit fest.

**So steigern Sie Ihre Balance:**

Wenn Sie die Übungen regelmäßig und sicher mit einer Abstützmöglichkeit durchführen können, verringern Sie nach und nach diese Unterstützung, indem Sie erst die kleinen Finger vom Stuhl lösen und im nächsten Schritt die Ringfinger. Wenn Sie dabei sicher stehen, können Sie auch noch die Mittelfinger lösen und sich dann nur noch mit dem Zeigefinger festhalten.

Vergewissern Sie sich jedoch vor jedem Loslösen, dass Sie die Balance sicher halten können.

**WICHTIG!**

Trainieren Sie  
möglichst drei Mal  
pro Woche.





## Übungstagebuch

Beim Trainieren kann es helfen, ein Übungstagebuch zu führen. Es erinnert Sie daran, wann Sie das letzte Mal die Übungen durchgeführt haben. Außerdem können Sie sich darin Dinge notieren, die Sie mit Ihrem Arzt, Ihrem Therapeuten oder Ihrem Übungsleiter besprechen möchten.

Datum <i>(z.B. 2. Juni 2015)</i>	Kommentare <i>(z.B. alle Übungen durchgeführt, keine spezifischen Übungen durchgeführt, das Gefühl sich in einer Übung verbessert zu haben, Gehübungen durchgeführt)</i>

## Übungstagebuch

Datum	Kommentare

# Übungstagebuch

Datum	Kommentare

## Fachliche Bearbeitung

Prof. Dr. Clemens Becker  
Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation  
Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Übersetzung: Lena Dasenbrock und Stephanie Lurz,  
Universitätsklinik für Geriatrie, Klinikum Oldenburg aus dem Englischen übersetzt  
Text: Prof. Dr. Clemens Becker, Dr. Niki Brenner  
Illustrationen: Toninho Dingl  
Fotos: RBK Stuttgart und Fotolia.de  
Gestaltung: Annette Roemer, www.roemergrafik.de

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

1. Auflage 2015

Kostenloser Download und Bestellung dieser Broschüre auf der Webseite  
**www.gesund-aktiv-aelter-werden.de** unter folgender Bestellnummer:  
60582359 Gleichgewicht & Kraft „Das Übungsprogramm“  
oder per Post an: BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln.

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft.  
Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

### **Wir möchten die folgende Originalquelle hervorheben:**

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

### **Unser besonderer Dank gilt:**

Professor John Campbell und Dr. Clare Robertson, Otago, Neusseland für die Erlaubnis das OTAGO Übungsprogramm zu verbreiten und unentgeltlich zu nutzen. Prof. Dawn Skelton, Glasgow hat das Programm zuerst in England und Schottland verbreitet. Seit 2003 wurde das Programm in mehreren Projekten angewandt und als sicher und effektiv getestet.

Diese Broschüre wurde ursprünglich im Rahmen des ProFouND Netzwerkes übersetzt. Dieses Netzwerk wird von der Europäischen Kommission gefördert (Prevention of Falls Network for Dissemination).

# Wollen Sie aktiv und sicher auf den Beinen bleiben?

DANN KANN DIESE BROSCHÜRE HILFREICH FÜR SIE SEIN.

Gesundheit, Mobilität und körperliches Wohlbefinden haben in jedem Lebensalter einen großen Anteil an der Lebensqualität.

Sie haben viele Möglichkeiten, aktiv und sicher auf den Beinen zu bleiben. Sicheres Stehen und Gehen sind entscheidende Bestandteile unseres Lebens.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick, wie Sie Ihre Stand- und Gangsicherheit verbessern und Risiken vermeiden.



**GESUND&AKTIV**  
ÄLTER WERDEN