

Anti-Sturz- Training Hier & Leute

Hier & Leute
St. Georg

Kontakt

E-Mail: info@hierundleute.de

Tel.: 040 28 00 33 80

Gleichgewicht,
Beweglichkeit und
Ausdauer



Was Sie bei
den Übungen
beachten
sollten

- Fließende
Atmung
- Eingezogener
Bauchnabel
- Gerader
Rücken



1. Schwebend sitzen



Mit angezogenen Beinen auf eine Gymnastikmatte setzen. Die Hände stabilisieren die Beine. Mit geradem Rücken langsam nach hinten lehnen, bis man eine Spannung im Bauch fühlt. Die Fußsohle oder die Fersen heben von der Matte ab. Der Nacken bleibt entspannt. 30 Sekunden halten. 3 bis 5 Wiederholungen.

2. Ball kreisen lassen



Im hüftbreiten Stand einen Ball mit beiden Händen fassen. Den Ball hinter den Rücken führen – den Oberkörper mitdrehen, die Hüfte bleibt vorne. Hinter dem Rücken den Ball an die andere Hand übergeben, den Oberkörper wieder nach vorn und zur nächsten Übergabe auf die linke Seite drehen. 10-mal wiederholen. Richtung wechseln. 2 Durchgänge.

3. Halb in die Knie gehen



Im schulterbreiten Stand mit geradem Rücken kontrolliert halb in die Knie gehen. Den Po dabei nach hinten – das Körpergewicht in Richtung Ferse schieben. Die Kniegelenke dürfen nicht über die Fußspitzen hinausragen. Flüssig wieder nach oben kommen. 8 bis 12 Wiederholungen. 2 Durchgänge.

4. Vierfüßlerstand



Die Arme sind unter der Schulter aufgestellt, die Knie unter der Hüfte. Die Fingerspitzen zeigen während der Bewegung nach vorne. Der Rücken hängt nicht durch! Nun abwechselnd ein Bein gerade nach hinten ausstrecken, bis es sich auf Höhe des Gesäßes befindet. 8 bis 12 Wiederholungen. 2 Durchgänge.

5. Eine Brücke bilden



In Rückenlage auf eine Matte legen, Beine hüftbreit aufstellen. Körpergewicht Richtung Füße verlagern. Arme entspannt seitlich ausstrecken. Das Steißbein langsam heben, Wirbel für Wirbel aufrichten, halten. Mindestens 10 Sekunden halten, abrollen. 3 Durchgänge.

6. Hüfte öffnen und dehnen



Einen großen Ausfallschritt machen. Bei Bedarf hinteres Kniegelenk auf den Boden aufsetzen – mit einem weichen Kissen darunter. Rücken aufrecht. Den Beckenbereich über dem hinteren Bein vorsichtig und langsam nach vorn unten schieben, bis ein Ziehen in der Leistengegend zu spüren ist. Seite wechseln. Pro Seite 30 Sekunden bis 1 Minute.

7. Auf einem Bein stehen



Auf eine zusammengerollte Gymnastikmatte stellen, eine zweite Person legt Ihnen ein Theraband um die Hüfte und sorgt für Ablenkungsreize, indem sie das Band vorsichtig kürzer nimmt – oder es nach rechts oder links zieht. Mit Armen und Beinen versuchen, das erzeugte Ungleichgewicht auszugleichen.

8. Treppenstufe erklimmen



Vor eine Stufe stellen. Mit dem rechten Bein hinaufsteigen. Das linke Bein folgt. Rechts wieder hinuntersteigen, dann links. Auf flüssige Bewegungen achten. Stets die ganze Fußsohle aufsetzen. Arme schwingen gegenläufig mit. Nach einer Minute Beinstellung wechseln – links hoch, rechts hoch, links runter, rechts runter. Zehn Minuten lang.