

# KRAFT, BALANCE UND HALTUNGSSTABILITÄT

## Heimübungsprogramm



**laterLife**  
**training.**

**Text von Sheena Gawler**

Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Forschungsabteilung der Primärversorgung  
und Gesundheit der Bevölkerung, University College London Medical School  
Ko-Entwicklung Führung & Hauptdozentin, Later Life Training

**Illustrationen von Simon Hanna**

Sturz- & Trainingsfachkraft, Cambridgeshire Falls Service  
Hauptdozentin, Later Life Training

# Sicherheit

Achten Sie darauf, dass der Sessel, den Sie verwenden, stabil ist und sicher steht. Tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, die Ihnen Halt geben. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Platz haben und bereiten Sie Ihr Übungsband sowie ein Glas Wasser (für danach) vor, bevor Sie beginnen.

Wenn Sie während der Übungen Schmerzen in der Brust, Schwindelgefühle verspüren oder an schwerer Atemnot leiden, **beenden Sie die Übung sofort** und kontaktieren Sie Ihren (Haus-)Arzt (Wenn die Symptome auch nach Beendigung der Übung nicht verschwinden, verständigen Sie umgehend die Rettung).

Wenn Sie während einer Übung Gelenks- oder Muskelschmerzen bekommen, beenden Sie die Übung, **überprüfen Sie Ihre Position**, und versuchen Sie die Übung erneut. Wenn die Schmerzen anhalten, kontaktieren Sie Ihren Übungsleiter.

Ein leichter **Muskelkater** am Tag nach dem Training ist allerdings **nicht besorgniserregend**, sondern zeigt vielmehr, dass die Übungen wirken.

Versuchen Sie während der Übungen ganz normal zu atmen und Spaß zu haben.

Versuchen Sie diese Übungen zweimal wöchentlich **als Ergänzung** zu Ihrer Übungsgruppe durchzuführen.

**Sollten Sie diese Broschüre verwenden ohne an einer Übungsgruppe teilzunehmen, konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt, um abzuklären, ob die Übungen für Sie geeignet sind.**

# Aufwärmübungen

Beginnen Sie das Training stets mit Aufwärmübungen, um Ihren Körper auf die Hauptübungen vorzubereiten.

In dieser Broschüre werden Ihnen 4 Aufwärmübungen vorgestellt.

Führen Sie stets **alle** Aufwärmübungen vor den Hauptübungen durch:

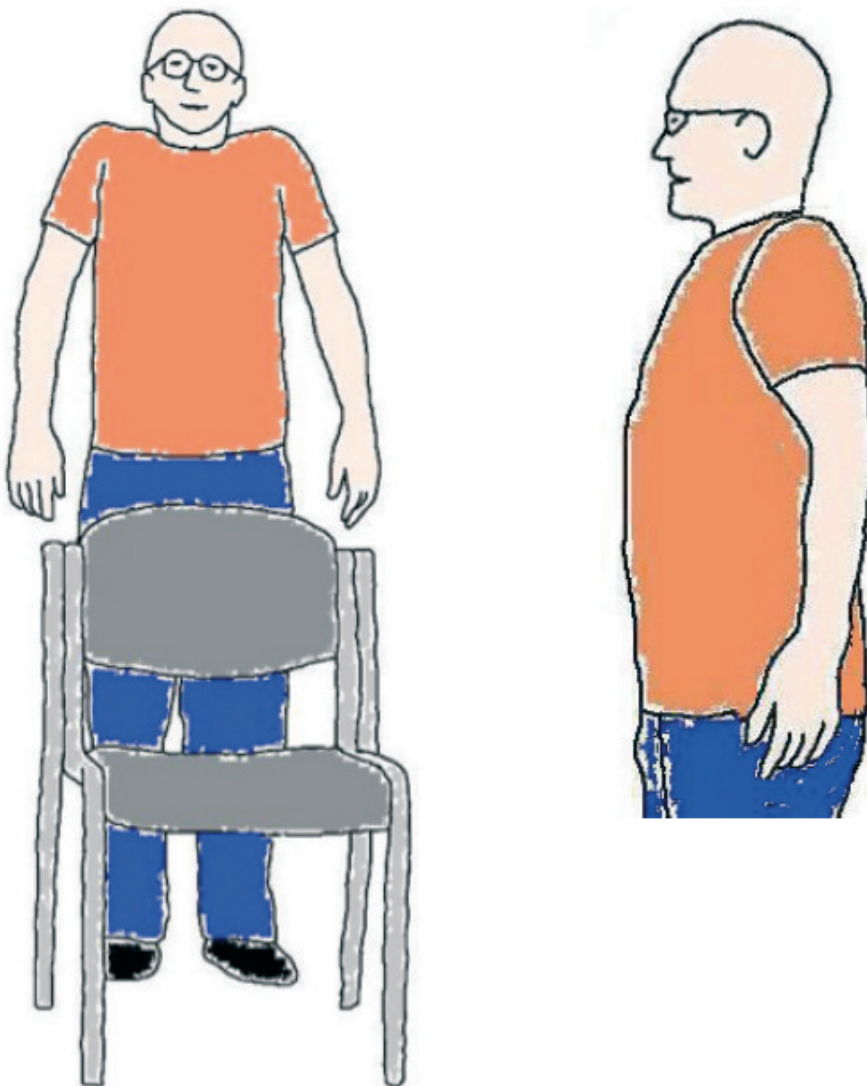
# Marschieren

- Stehen (oder sitzen) Sie aufrecht
- Halten Sie sich an der Rückenlehne oder an der Seite des Sessels fest
- Beginnen Sie gleichmäßig zu marschieren
- Marschieren Sie in einem für Sie angenehmen Rhythmus
- Setzen Sie Ihren Marsch 1-2 Minuten fort



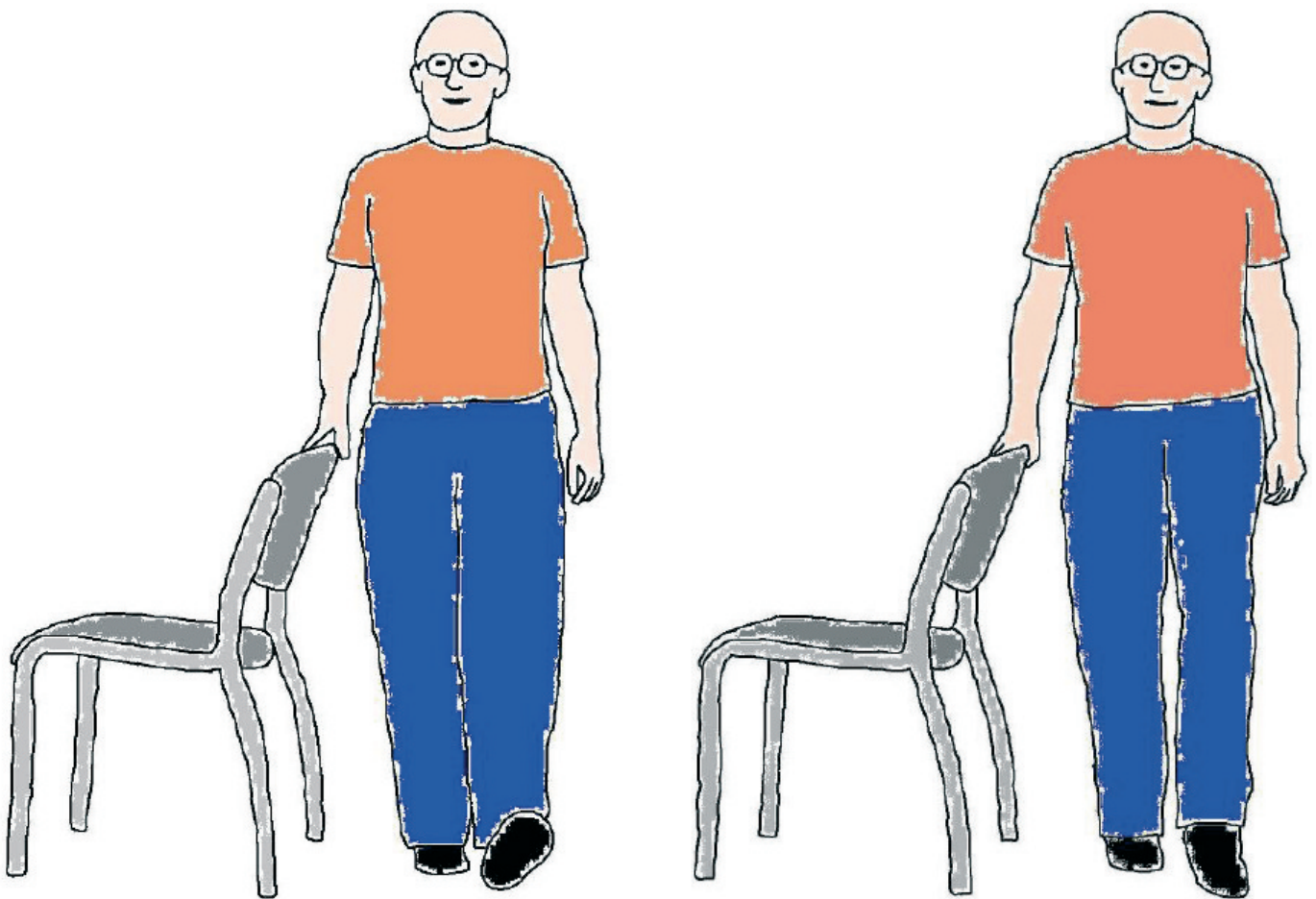
# Schultern kreisen

- Stehen (oder sitzen) Sie aufrecht und lassen Sie Ihre Arme seitlich herabhängen
- Heben Sie Ihre Schultern zunächst in Richtung der Ohren und kreisen Sie sie dann zuerst nach hinten und anschließend nach unten
- Wiederholen Sie diese Übung langsam 5-mal



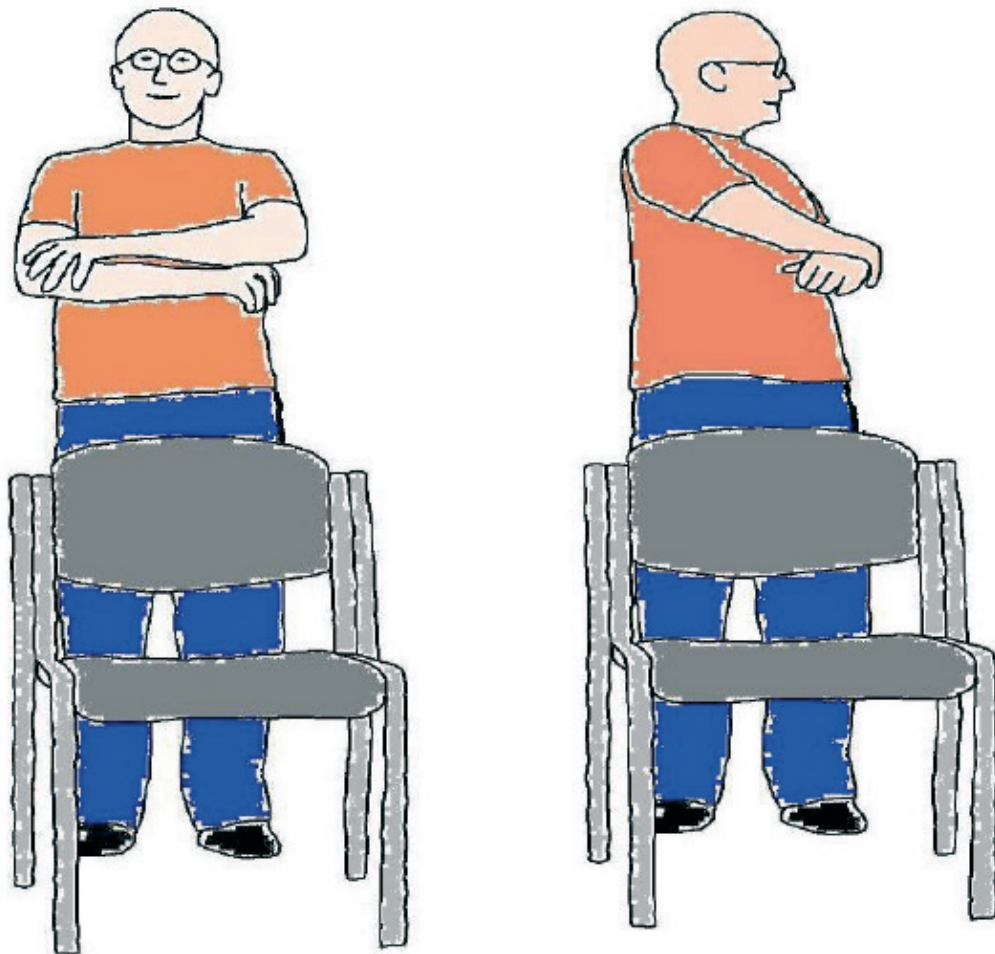
# Fußgelenke lockern

- Stehen Sie seitlich hinter der Sessellehne (oder sitzen Sie aufrecht auf dem Sessel)
- Richten Sie sich auf
- Halten Sie sich an der Rücken- oder Seitenlehne des Sessels
- Berühren Sie nun mit der Ferse des einen Beines den Boden, heben Sie den Fuß und berühren Sie den selben Punkt am Boden nun mit den Zehen
- Wiederholen Sie diese Übung mit jedem Bein 5-mal



# Wirbelsäulenrotation

- Stehen (oder sitzen) Sie ganz aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander
- Verschränken Sie die Arme vor der Brust
- Drehen Sie Oberkörper und Kopf nach rechts, die Hüfte bleibt dabei unbewegt
- Wiederholen Sie die Übung, diesmal mit einer Drehung nach links
- 5-mal wiederholen



# Hauptübungen

Dieser Abschnitt besteht aus 8 Übungen.

Führen Sie **alle** Übungen durch.

Versuchen Sie, diese Übungen zweimal pro Woche zusätzlich zu Ihrer Übungsgruppe und den Spaziergängen durchzuführen.

**Die ersten 5 Übungen helfen Ihnen, Ihr Gleichgewicht zu verbessern.**



# Fersen anheben

- Stehen Sie aufrecht, während Sie sich an einem stabilen Sessel, Tisch oder Waschbecken abstützen
- Heben Sie Ihre Fersen an und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Zehen
- Halten Sie die Position für eine Sekunde
- Senken Sie Ihre Ferse langsam wieder ab
- 10-mal wiederholen



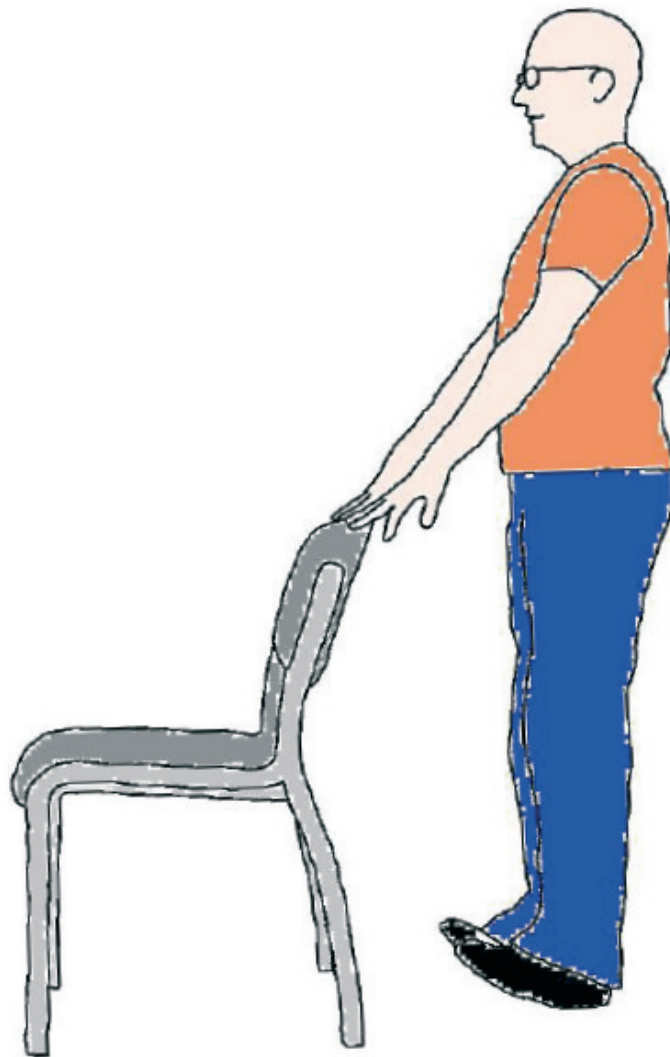
# Zehengang

- Stehen Sie aufrecht und stützen Sie sich an einer Sessellehne oder an einem Tisch ab
- Heben Sie Ihre Fersen (Gewicht auf die Zehen verlagern; wie bei der vorigen Übung) und gehen Sie 10 kleine Schritte vorwärts
- Stellen Sie Ihre Füße nebeneinander und senken Sie die Fersen langsam wieder ab
- Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung



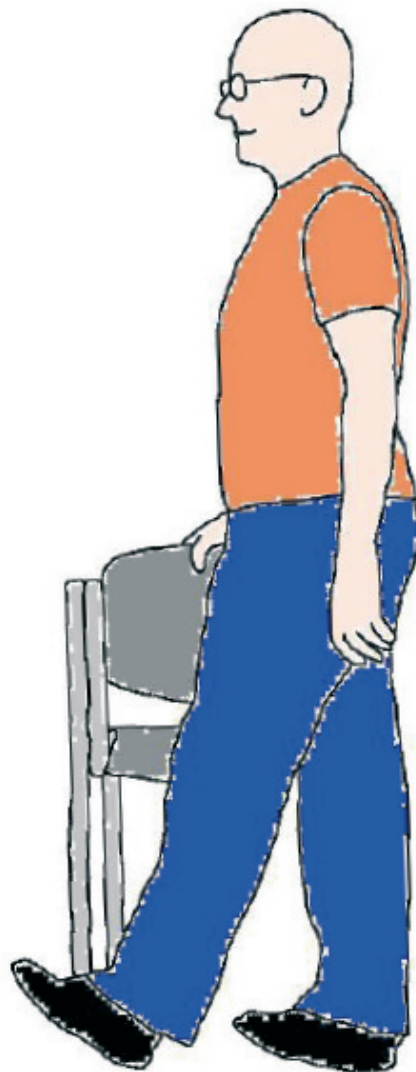
# Zehen anheben

- Stehen Sie aufrecht und stützen Sie sich ab
- Heben Sie Ihre Zehen an und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen, ohne dabei Ihr Gesäß nach hinten zu schieben
- Halten Sie die Position für eine Sekunde
- Senken Sie Ihre Zehen langsam wieder ab
- 10-mal wiederholen



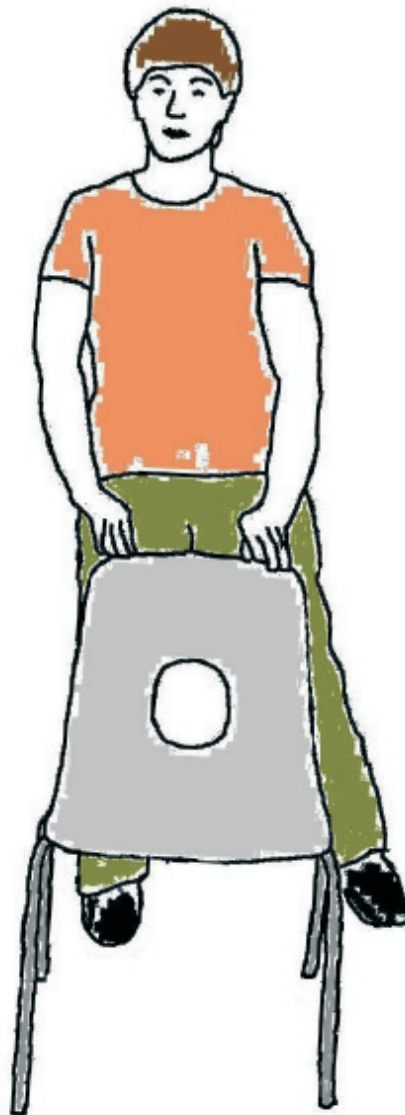
# Fersengang

- Stehen sie aufrecht und seitlich neben Ihrer Stützmöglichkeit
- Heben Sie nun wieder Ihre Zehen an ohne dabei Ihr Gesäß nach hinten zu schieben und gehen Sie 10 kleine Schritte vorwärts
- Senken Sie Ihre Zehen langsam ab
- Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung



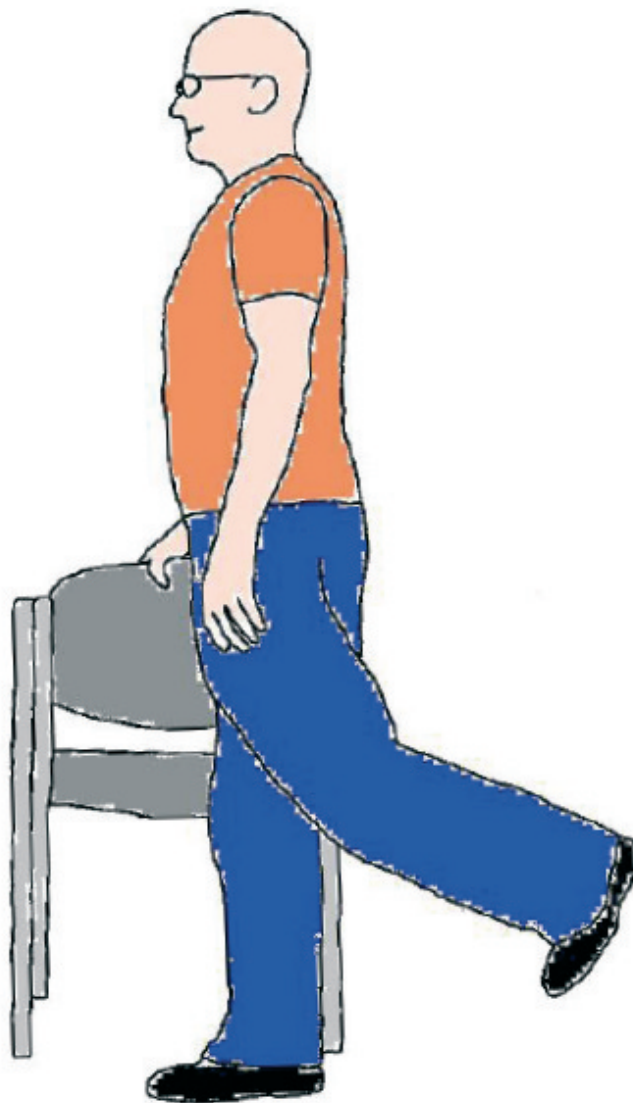
# Seitschritte

- Stellen Sie sich aufrecht vor Ihre Stützmöglichkeit
- Machen Sie einen Schritt zur Seite (Die Hüfte zeigt nach vorne und die Knie sind locker)
- Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd von links nach rechts (10-mal) in einem angenehmen Rhythmus



# Flamingo-Schwung

- Stehen sie aufrecht seitlich von Ihrem Sessel
- Schwingen Sie das weiter vom Sessel entfernte Bein behutsam vor und zurück
- Führen Sie 10 Schwünge mit diesem Bein durch
- Wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Bein

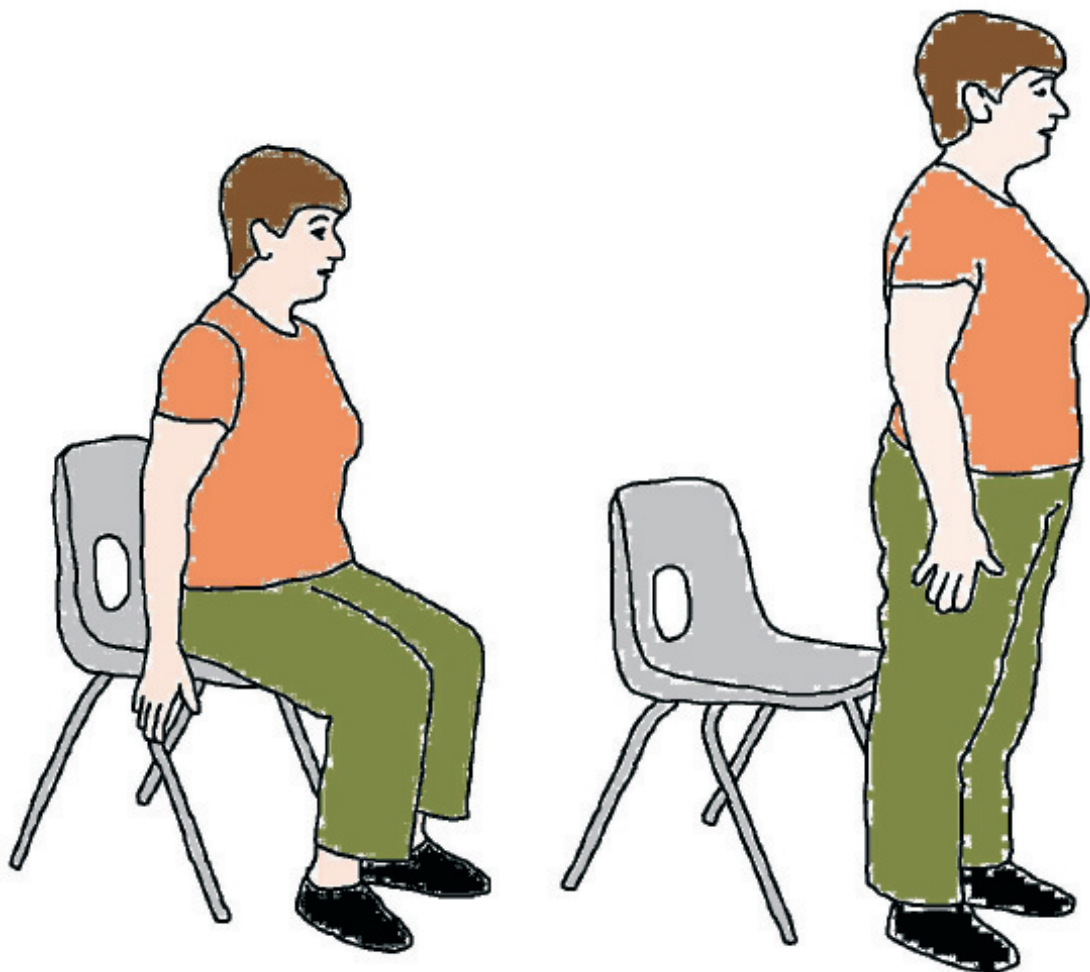


# Hauptübungen

Die folgenden 4 Übungen helfen Ihnen, Ihre Knochen und Muskeln zu stärken.

# Aufstehen

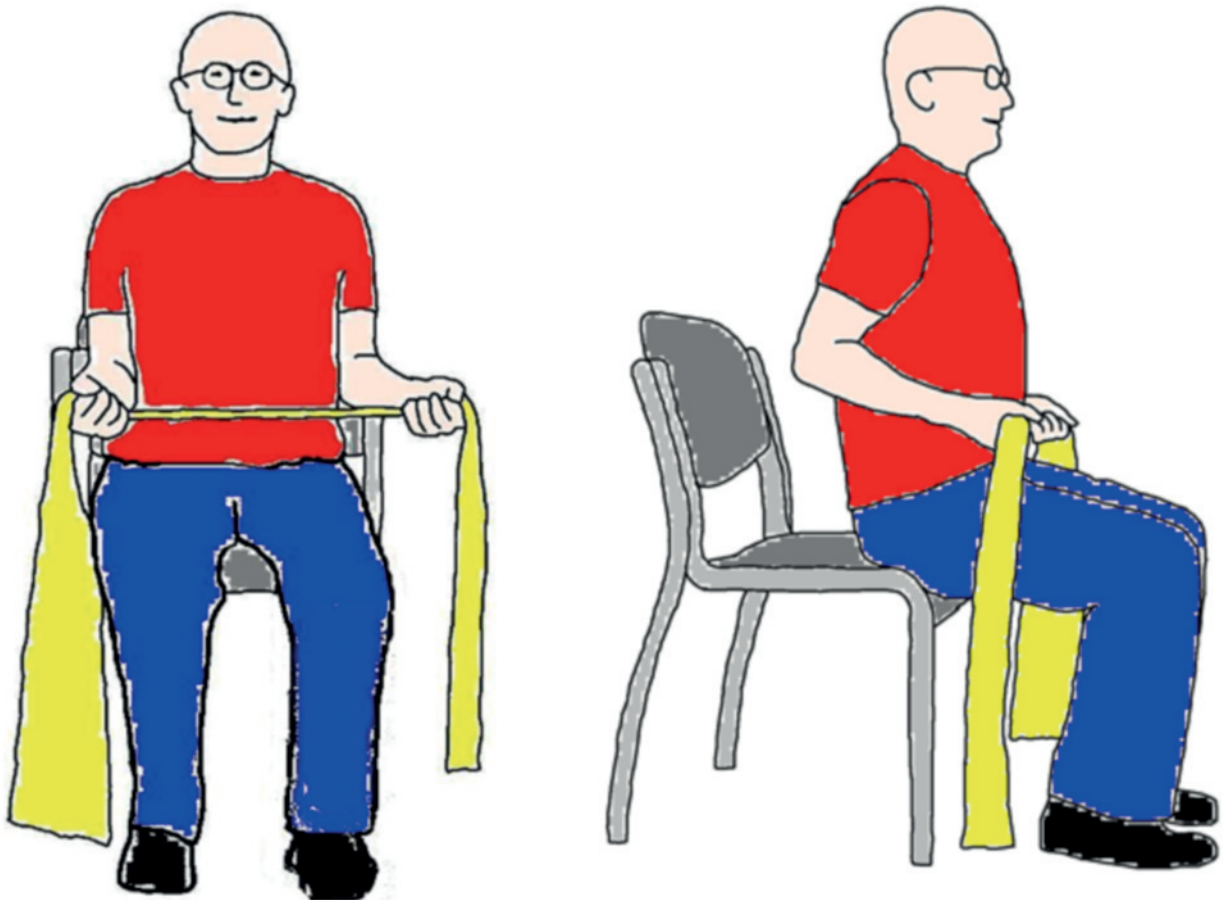
- Sitzen Sie aufrecht am vorderen Rand des Sessels
- Ziehen Sie Ihre Füße leicht an
- Lehnen Sie sich leicht nach vorne
- Stehen Sie auf (Halten Sie sich notfalls fest)
- Gehen Sie einen Schritt zurück bis Ihre Beine den Sessel berühren und senken Sie dann langsam Ihr Gesäß auf die Sitzfläche ab
- Übung 10-mal wiederholen





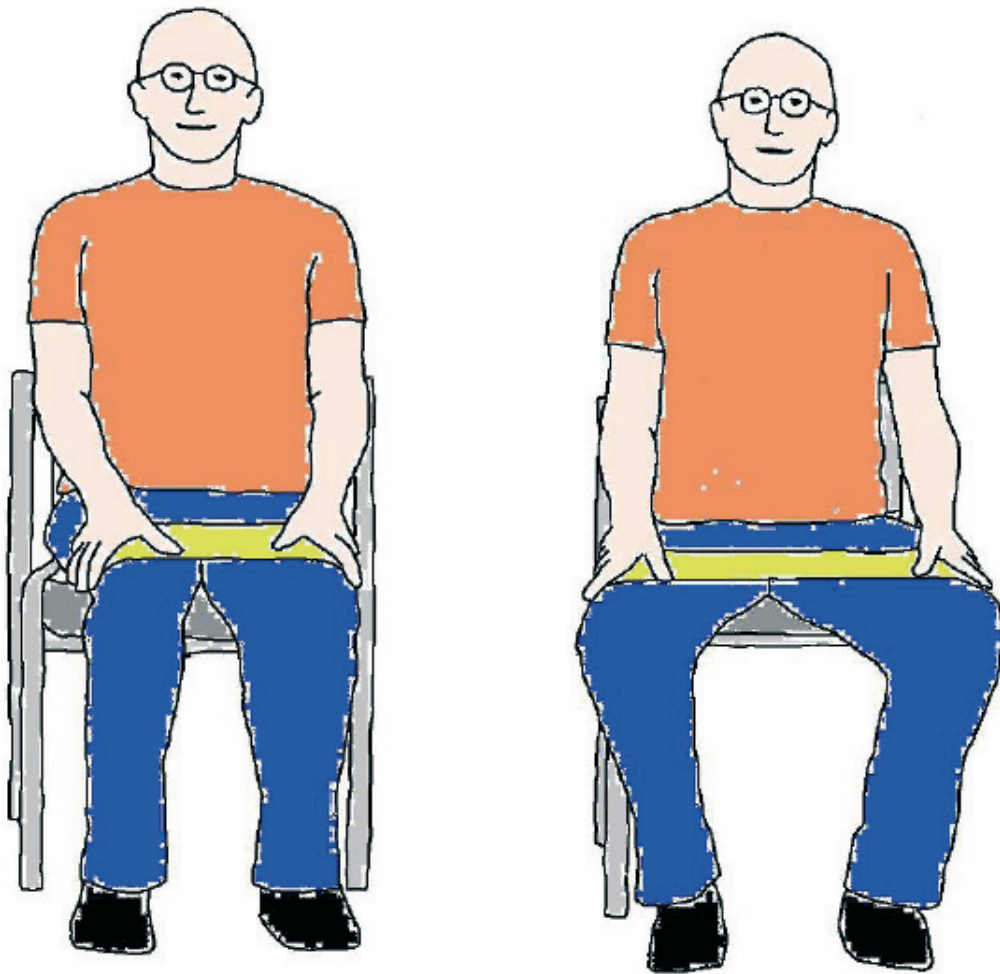
# Kräftigung der oberen Rückenpartie

- Halten Sie das Band (Handflächen schauen nach oben, Handgelenke sind gerade)
- Ziehen Sie Ihre Hände auseinander und halten Sie die Spannung
- Schieben Sie die Ellenbogen zurück und drücken Sie in der Endposition die Schulterblätter zusammen
- Halten Sie die Position, während Sie langsam bis 5 zählen
- Achten Sie darauf, normal zu atmen
- Kehren Sie in die Ausgangslage zurück
- Übung 7-mal wiederholen



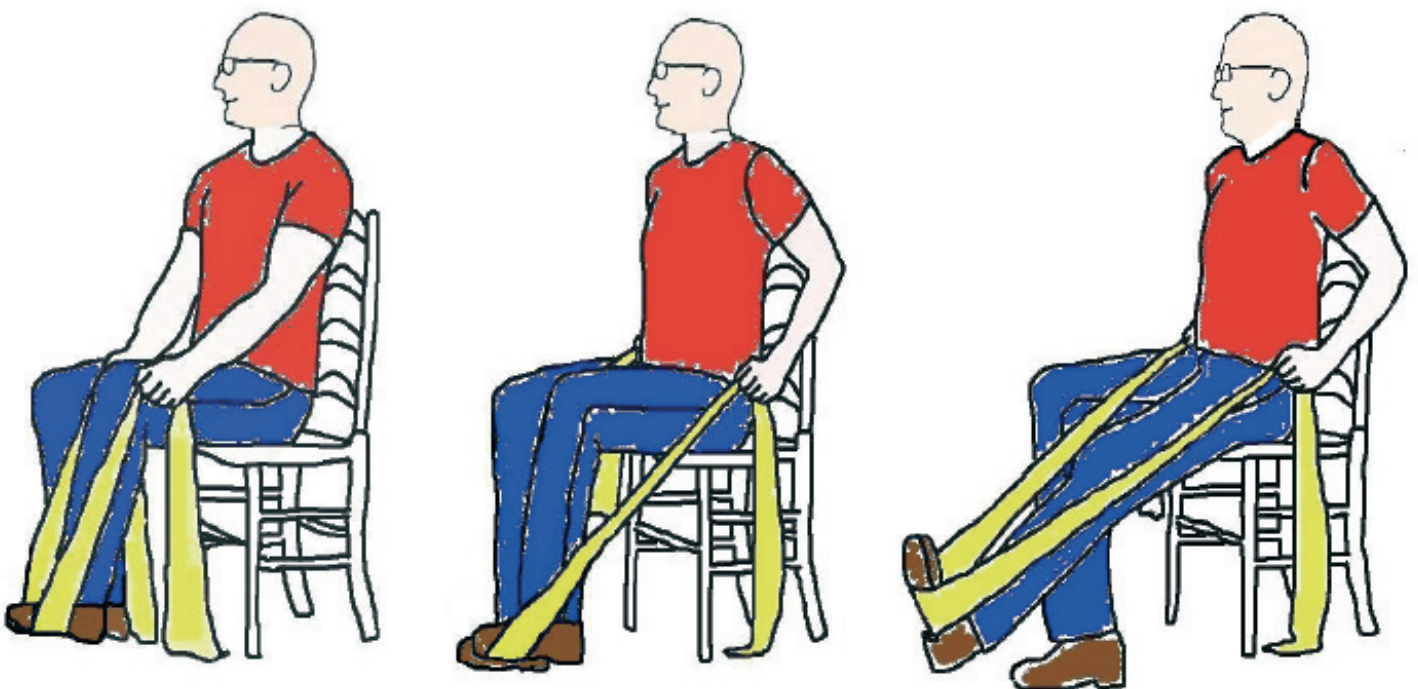
# Kräftigung der Oberschenkelaußenseite

- Sitzen Sie aufrecht auf dem Sessel; Knie und Ihre Füße berühren sich. Wickeln Sie dann das Band um Ihre Beine (Achten Sie darauf, dass das Band möglichst keine Falten wirft)
- Stellen Sie Ihre Knie und Füße nun wieder hüftbreit auseinander
- Drücken Sie die Knie nach außen, während Ihre Füße flach auf dem Boden bleiben und zählen Sie langsam bis 5
- Langsam locker lassen und Übung anschließend 7-mal wiederholen



# Kräftigung der Oberschenkel

- Sitzen Sie aufrecht vorne auf der Sitzfläche des Sessels
- Platzieren Sie das Band mittig unter der linken Fußsohle und greifen sie das Band mit beiden Händen jeweils auf Kniehöhe (Abbildung 1)
- Heben Sie den Fuß leicht an und ziehen Sie die Hände zur Hüfte (Abbildung 2)
- Drücken Sie nun Ihre Ferse von sich weg, bis Ihr Bein knapp über dem Boden durchgestreckt ist (Abbildung 3)
- Position 5 Sekunden halten und dann in Ausgangsposition zurückkehren (Abbildung 1)
- Übung pro Bein 6- bis 8-mal wiederholen

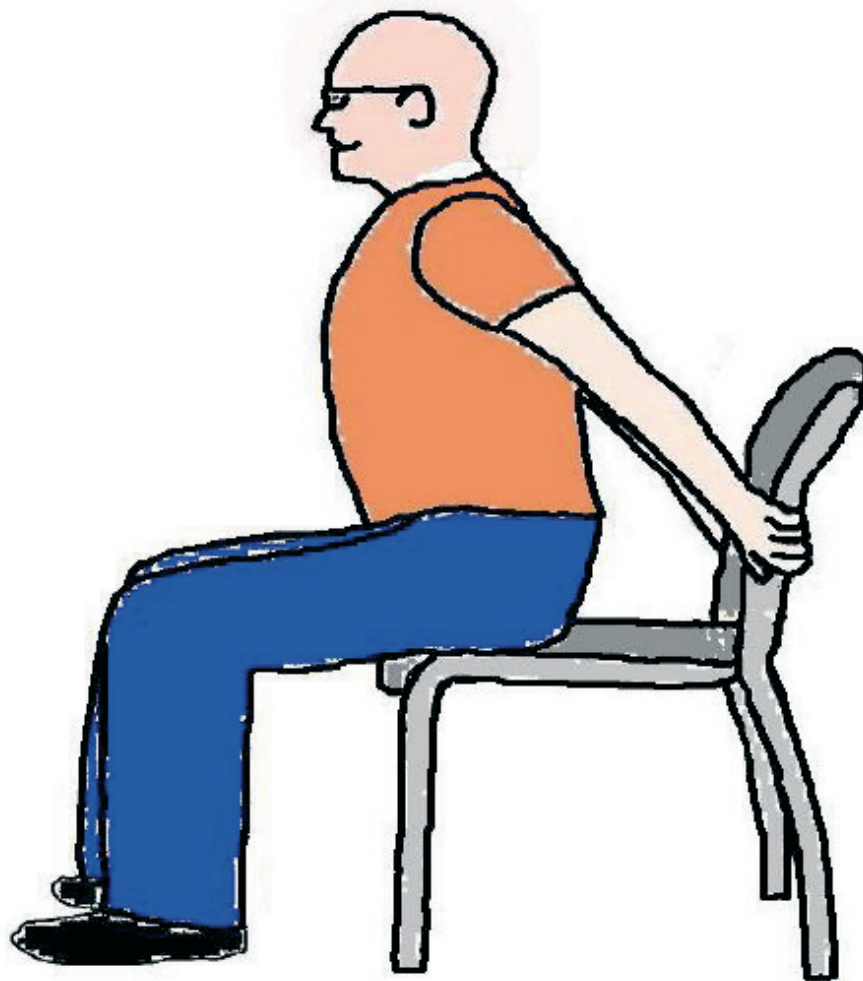


# Zum Abschluss des Trainings

Beenden Sie das Training, indem Sie in entspanntem Tempo 1 bis 2 Minuten **marschieren** und machen Sie anschließend alle nachfolgenden Dehnübungen:

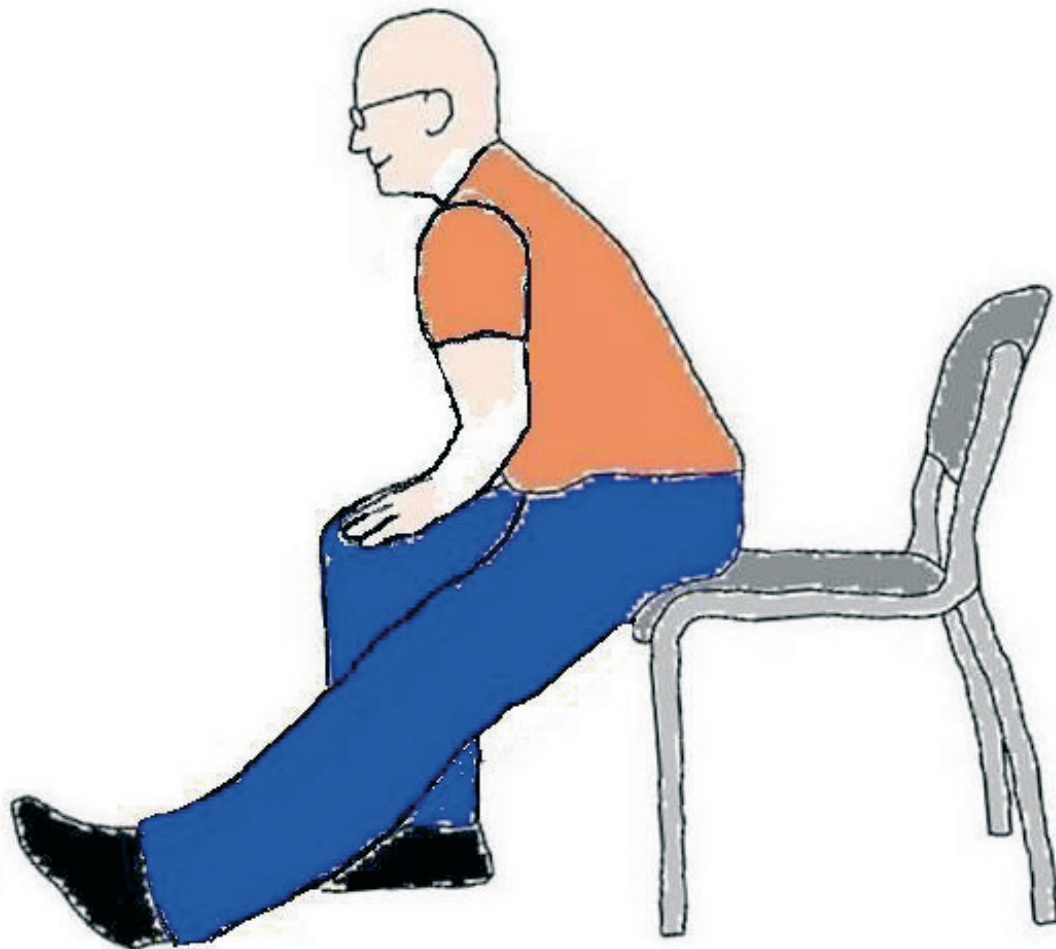
# Dehnung der Brustmuskulatur

- Sitzen Sie aufrecht vorne auf der Sitzfläche des Sessels
- Greifen Sie mit beiden Armen hinter sich und halten Sie sich an der Rückenlehne fest
- Drücken Sie Ihre Brust nach oben und vorne, bis Sie eine leichte Dehnung verspüren
- Position für 10 bis 20 Sekunden halten



# Dehnung der Oberschenkelrückseite

- Rutschen Sie auf der Sitzfläche des Sessels nach vorne
- Ein Bein strecken und die Ferse am Boden abstellen
- Legen Sie beide Hände auf das andere Bein und strecken Sie den Rücken
- Lehnen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne bis Sie die Dehnung in der Oberschenkelrückseite spüren
- Position 10 bis 20 Sekunden halten
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen



# Dehnung der Wade

- Stellen Sie sich hinter den Sessel und halten Sie sich mit beiden Händen fest
- Führen Sie ein Bein nach hinten, strecken Sie das Bein und drücken Sie die Ferse nach unten
- Achten Sie darauf, dass beide Füße gerade nach vorne zeigen
- Spüren Sie die Dehnung in der Wade
- Position 10 bis 20 Sekunden halten
- Übung mit dem anderen Bein wiederholen



# Gut gemacht!

**Sie haben Ihr heutiges Übungspensum erfüllt.**

Versuchen Sie, diese Übungen **diese Woche noch einmal** zu machen. Legen Sie gleich einen Tag und eine Uhrzeit dafür fest.

## **Steigerung der Gleichgewichtsübungen**

Sobald Sie die Gleichgewichtsübungen einige Male so sicher durchführen haben, dass Sie sich nicht mehr so „wackelig“ auf den Beinen fühlen, sollten Sie versuchen sich allmählich weniger festzuhalten. Sie können beispielsweise zunächst die kleinen Finger von der Lehne lösen und beobachten, ob Sie dennoch relativ sicher stehen können. Der nächste Schritt wäre es, die Ringfinger von der Lehne zu nehmen. Wenn Sie auch dies geschafft haben, lösen Sie auch die Mittelfinger, so dass Sie sich nur noch mit den Zeigefingern abstützen. Bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen, sollten Sie jeden Schwierigkeitsgrad sicher beherrschen.





## **Danksagung:**

### **Wir erkennen folgende Literaturangaben an:**

Das Postural Stability Instructor-Manual, Later Life Training, 2008.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

### **Ein zusätzlicher Dank gebührt:**

Steve Richardson, "Crashed Inventor", für das Design der Broschüre.

Professor John Campbell und Dr Clare Robertson für deren Genehmigung das OTAGO-Übungsprogramm zu nutzen und die weitere Zusammenarbeit mit Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young und Prof Dawn Skelton für die laufende Betreuung durch den technischen Support.

**Diese Broschüre wurde im Namen des ProFouND  
Netzwerkes (Prevention of Falls Network for Dissemination)  
Übersetzung: Karin Kampe, Robert-Bosch-Krankenhaus  
Stuttgart; Martina Geroe, Die Johanniter Österreich**



**[www.profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)**

**Later Life Training © 2014**

**Diese Broschüre darf ohne Genehmigung vervielfältigt werden.**