

Trainingslevel
standard

Ihre Übungen für jeden Tag

Zuerst absolvieren Sie
einfachere Übungen und
steigern dann allmählich
den Schwierigkeitsgrad.



sicher stehen
sichergehen.ch

sichergehen.ch/standard

Hauptpartner:



PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung
Schweiz

Fachpartner:




Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Trainieren lohnt sich

Bleiben Sie in der Balance: Im Alter nehmen Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit ab, die Gefahr für Stürze nimmt zu. Mit körperlichem und mentalem Training wirken Sie dem entgegen. Auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) unterstützen wir Sie mit Übungsprogrammen auf diversen Levels.



Trainingslevel **leicht**

Aller Anfang ist nicht schwer:

Beginnen Sie mit sanften Trainingseinheiten, die Sie auch mit gewissen Bewegungseinschränkungen problemlos meistern.

Trainingslevel **standard**

Schritt für Schritt:

Zuerst absolvieren Sie einfachere Übungen und steigern dann allmählich den Schwierigkeitsgrad.

Trainingslevel **plus**

Jetzt aber richtig:

Wenn Sie bereits gut trainiert sind, führen Sie die Übungen auf instabilen Unterlagen aus.

Trainingslevel **mental**

Im Einklang:

Mit kombinierten Übungen trainieren Sie Geist und Körper und steigern so den Effekt.

Schritt für Schritt

Sie möchten sich auch auf lange Sicht sicher durch den Alltag bewegen? Mobil und unabhängig unterwegs sein? Trainieren Sie Muskeln und Gleichgewicht und schaffen Sie so die besten Voraussetzungen dafür. Angefangen mit leichten Übungen, steigern Sie mit der Zeit das Level – und werden immer stabiler. Sie wollen mehr? Auf einer instabilen Unterlage ausgeführt, eignen sich die Übungen auch für das Trainingslevel plus.

Richtig trainieren leicht gemacht

Tipp #1

Richtig aufbauen:

Steigern Sie die Belastung allmählich und achten Sie immer auf die korrekte Bewegungsausführung, bevor Sie zum nächsten Level gehen.

Tipp #2

Richtig ausüben:

Führen Sie die Trainingseinheit langsam und kontrolliert aus und atmen Sie dabei gleichmässig.

Tipp #3

Wenn es schmerzt:

Bei starken oder wiederholt stechenden Schmerzen ist es sinnvoll, mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer anderen Fachperson Kontakt aufzunehmen.

Tipp #4

Dranbleiben:

Trainieren Sie drei Mal pro Woche mit verschiedenen Übungen aus jeder Kategorie (Kraft, Gleichgewicht und mentale Fitness).



Kraft

Beinkraft benötigen Sie zum sicheren Gehen, um Treppen zu steigen, eine schwere Einkaufstasche zu tragen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern.

Die Übungen dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



Kraft

Übung 1 Ausfallschritt



Übung 2 Zehenstand



Übung 3 Zehen/Fuss heben





Übung 1

Ausfallschritt



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und machen Sie einen Schritt vorwärts, das Gewicht ist mehrheitlich auf dem vorderen Bein. Beugen Sie beide Knie (bis max. 90°) und strecken Sie die Beine wieder. Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht. Die hintere Ferse kann beim Beugen des Knies angehoben werden.

Wiederholen Sie die Übung 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien pro Bein, wechseln Sie nach jeder Serie das Bein.

Stufe A: Leichter

Machen Sie einen kurzen Ausfallschritt und beugen Sie die Knie weniger stark.

Stufe C: Schwieriger

Machen Sie den Ausfallschritt in einer fließenden Bewegung und wechseln Sie zwischen linkem und rechtem Fuss ab. Gehen Sie zuerst mit dem rechten Fuss nach vorne, beugen Sie die Knie, strecken Sie die Knie und ziehen Sie den rechten Fuss neben den linken. Gehen Sie nun mit dem linken Fuss nach vorne und beugen Sie die Knie.



Übung 2

Zehenstand



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und gehen Sie leicht in die Knie, halten Sie den Oberkörper aufrecht. Heben Sie nun die Fersen ab und stehen Sie auf die Zehen. Gleichzeitig führen Sie die Arme nach oben. Spannen Sie dabei die Rumpfmuskulatur gut an. Senken Sie Fersen und Arme langsam wieder.

Wiederholen Sie die Übung 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien, mit einer Pause von 30 Sekunden.

Stufe A: Leichter

Stützen Sie sich bei der Ausführung der Übung an einer Wand ab oder halten Sie sich an einem Tisch oder einer Stuhllehne fest. Sie können die Übung auch im Sitzen ausführen. Heben Sie dabei Ihre Fersen gleichzeitig oder im Wechsel und geben Sie mit der Hand einen leichten Gegendruck auf das Knie.



Übung 2

Zehenstand



Stufe C: Schwieriger

Stehen Sie auf ein Bein und gehen Sie in den Zehenstand. Führen Sie die Arme dabei nach oben. Sie können sich zur Sicherheit z. B. an der Wand abstützen.

Bleiben Sie so lange wie möglich auf beiden oder einem Bein im Zehenstand stehen und halten Sie das Gleichgewicht.



Übung 3

Zehen/Fuss heben



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und setzen Sie den rechten Fuss leicht nach vorne, beugen Sie die Knie leicht. Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper. Heben und senken Sie nun den vorgestellten Vorderfuss, die Ferse bleibt am Boden. Halten Sie Ihre Arme nach vorne (Handfläche nach oben), öffnen und schliessen Sie die Hände parallel zum Anheben des Vorderfusses.

Wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Fuss, jeweils 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien, mit einer Pause von 30 Sekunden.

Stufe A: Leichter

Führen Sie die Übung im Sitzen aus. Heben und senken Sie den Vorderfuss rechts und links abwechselnd. Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände synchron zur Bewegung des Vorderfusses.



Übung 3

Zehen/Fuss heben

Stufe C: Schwieriger

Stehen Sie hüftbreit und heben und senken Sie beide Vorderfüsse gleichzeitig, Fersen bleiben am Boden. Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände synchron zur Bewegung des Vorderfusses.





Übungstagebuch

Behalten Sie die Übersicht und tragen Sie hier Datum und Stufe des Trainings ein.

1. Woche

Datum und Stufe

2. Woche

Datum und Stufe

3. Woche

Datum und Stufe

4. Woche

Datum und Stufe

Übung 1

Ausfallschritt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 2

Zehenstand

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Übung 3

Zehen/Fuss heben

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gleichgewicht im Stehen

Die Gleichgewichtsübungen im Stehen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das kommt Ihnen sowohl beim Stehen als auch beim Sitzen zugute. Sie können so Alltagshandlungen, wie z.B. Gegenstände aufheben oder etwas von einem Gestell herunterholen, einfach und sicher erledigen.

Die Übungen dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



Gleichgewicht im Stehen

Übung 4 Im Gleichgewicht bleiben



Übung 5 Stand mit Luftmalen



Übung 6 Einbeinstand mit Antippen





Übung 4

Im Gleichgewicht bleiben



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht und mit den Füßen eng zusammen. Legen Sie die Arme an den Körper und halten Sie die Körperspannung. Pendeln Sie nun mit aufrechtem Körper in jede Richtung, indem Sie Ihr Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fusskanten verlagern.

Wiederholen Sie die Übung 4-mal à 20 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter

Stehen Sie etwas breiter und bewegen Sie die Arme leicht in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.

Stufe C: Schwieriger

Stehen Sie mit den Füßen ganz eng zusammen (Füße berühren sich) und führen Sie die Pendelbewegung mit geschlossenen Augen durch. Führen Sie die Arme in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.



Übung 5

Stand mit Luftmalen



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht und setzen Sie einen Fuss leicht vor den anderen. Strecken Sie die Arme auf Brusthöhe so weit wie möglich nach links und legen Sie die Handflächen aufeinander. Schreiben Sie nun mit beiden Händen von links nach rechts das Wort «Gleichgewichtstraining» oder ein anderes langes Wort in die Luft.

Wiederholen Sie die Übung 4-mal à 20 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter

Stehen Sie hüftbreit, beide Füße nebeneinander und schreiben Sie von links nach rechts ein langes Wort in die Luft.



Übung 5

Stand mit Luftmalen



Stufe C: Schwieriger

Stehen Sie auf einem Bein, heben Sie die Arme und legen Sie die Handflächen aufeinander. Machen Sie mit den Armen eine möglichst grosse Bewegung, indem Sie z. B. ein grosses Quadrat in die Luft malen. Das Knie kann leicht gebeugt sein. Wechseln Sie das Standbein.



Übung 6

Einbeinstand mit Antippen



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit dem anderen Bein vorne (mit Ferse), seitwärts (mit Fussspitze) und hinten (mit Fussspitze) auf den Boden. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein.

Wiederholen Sie die Übung 4-mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter

Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus, stützen Sie sich aber an einem Stuhl oder an der Wand ab. Verringern Sie die Distanz beim Antippen.



Übung 6

Einbeinstand mit Antippen



Stufe C: Schwieriger

Stehen Sie hüftbreit und verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. Nun machen Sie die Bewegung nach vorne, seitwärts und hinten mit dem anderen Bein, ohne den Fuss auf dem Boden abzustellen. Führen Sie die Übung so langsam wie möglich aus. Halten Sie das Standbein leicht gebeugt.



Übungstagebuch

Behalten Sie die Übersicht und tragen Sie hier Datum und Stufe des Trainings ein.

1. Woche

Datum und Stufe

Übung 4 Im Gleichgewicht bleiben

.....

.....

.....

Übung 5 Stand mit Luftmalen

.....

.....

.....

Übung 6 Einbeinstand mit Antippen

.....

.....

.....

2. Woche

Datum und Stufe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Woche

Datum und Stufe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Woche

Datum und Stufe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gleichgewicht im Gehen

Ein gut trainiertes Gleichgewicht im Gehen hilft Ihnen beispielsweise, sich auf unebenem Boden sicher zu bewegen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens auszubalancieren und gibt Ihnen Sicherheit bei Hindernissen oder Ablenkung.

Die Übungen dazu finden Sie auf der nächsten Seite.

Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



Gleichgewicht im Gehen

Übung 7 Gehen an Ort mit Armbewegungen



Übung 8 Im Quadrat gehen



Übung 9 Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen





Übung 7

Gehen an Ort mit Armbewegungen



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht, bequem, Füße etwa hüftbreit. Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füße dabei vom Boden ab. Strecken Sie die Arme immer nach zwei Schritten abwechselungsweise zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts. Führen Sie die Bewegung fließend aus.

Wiederholen Sie die Übung 4-mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter

Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füße nur wenig an. Klatschen Sie zum Gehrhythmus in die Hände oder seitlich auf die Oberschenkel.



Übung 7

Gehen an Ort mit Armbewegungen



Stufe C: Schwieriger

Marschieren Sie an Ort und heben Sie die Füße so hoch wie möglich vom Boden ab.

Bewegen Sie die Arme wie folgt: (1) beide Arme nach vorne, (2) linker Arm oben, rechter Arm vorne, (3) linker Arm seitwärts, rechter Arm oben, (4) linker Arm vorne, rechter Arm seitwärts usw.

Führen Sie die Bewegung fließend aus.



Übung 8

Im Quadrat gehen



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht, mit den Füßen parallel nebeneinander. Machen Sie 3 grosse Schritte nach vorne, beim 4. Schritt stellen Sie die Füße nebeneinander. Gehen Sie nun 4 Schritte nach rechts (beim 2. überkreuzen Sie, beim 4. schliessen Sie), gehen Sie 4 Schritte nach hinten und mit Überkreuzen wieder 4 Schritte nach links, sodass ein grosses Quadrat entsteht. Schauen Sie dabei immer nach vorne. Beim Vorwärtsgehen sind die Arme nach vorne, beim Seitwärtsgehen auf die Seite, beim Rückwärtsgehen in die Höhe gestreckt.

Wiederholen Sie die Übung 4-mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.



Übung 8

Im Quadrat gehen



Stufe A: Leichter

Stehen Sie aufrecht, mit den Füßen parallel nebeneinander. Machen Sie 3 kleine Schritte nach vorn, beim 4. Schritt stellen Sie beide Füße nebeneinander. Gehen Sie nun mit 4 Nachstellschritten nach rechts, mit 4 kleinen Schritten nach hinten und wiederum im Nachstellschritt nach links.

Stufe C: Schwieriger

Gehen Sie das Quadrat so, dass Sie bei jedem Schritt vorwärts und rückwärts tief in die Knie gehen. Heben Sie beim Tiefgehen die Arme in die Höhe und senken Sie die Arme, wenn Sie mit beiden Füßen nebeneinander stehen. Gehen Sie seitwärts nach rechts und links auf Zehenspitzen mit Überkreuzen der Beine, halten Sie die Arme nach oben.



Übung 9

Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen



Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Gehen Sie wie auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Also: 100, 97, 94 usw.

Wiederholen Sie die Übung 4-mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Stufe A: Leichter

Gehen Sie in normalen Schritten wie auf einer Linie nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 2 wegzählen. Also: 100, 98, 96 usw.



Übung 9

Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen



Stufe C: Schwieriger

Gehen Sie wie auf einer Linie nach vorne, strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie die Handflächen aufeinander. Bewegen Sie die Arme während des Gehens von links nach rechts. Zählen Sie beim Gehen laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen.

Also: 100, 97, 94 usw. Gehen Sie zur Abwechslung auf den Zehenspitzen.



Übungstagebuch

Behalten Sie die Übersicht und tragen Sie hier Datum und Stufe des Trainings ein.

1. Woche

Datum und Stufe

Übung 7
Gehen an
Ort mit Arm-
bewegung

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Übung 8
Im Quadrat
gehen

..... A B C

..... A B C

..... A B C

Übung 9
Auf einer Linie
gehen und laut
rückwärts
zählen

..... A B C

..... A B C

..... A B C

2. Woche

Datum und Stufe

..... A B C

3. Woche

Datum und Stufe

..... A B C

4. Woche

Datum und Stufe

..... A B C



Mental

Alltagsbewegungen wie das Gehen verlangen ein enges Zusammenspiel von Körper und Gehirn. Damit Sie sich fortbewegen können, sind nebst den motorischen und sensorischen Funktionen auch mentale Leistungen gefragt. Wirken Sie der altersbedingten Abnahme dieser Leistungen mit einem kombinierten Training entgegen, denn auch die mentale Fitness trägt ihren Teil dazu bei und hilft, Stürze zu vermeiden.

Aufmerksamkeit, Kontrollprozesse sowie die visuell-räumliche Orientierung unterstützen Sie dabei, schnell und präzise auf unerwartete Situationen zu reagieren. Stärken Sie die mentalen Funktionen und steigern Sie Lebensqualität und Selbstständigkeit.



Mental

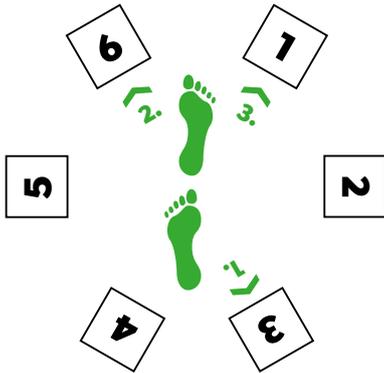
Übung 10 Zahlensalat





Übung 10

Zahlensalat



Was Sie dafür benötigen:

6 Post-it-Zettel oder Postkarten, 1 Filzstift, 3 Würfel (wenn Sie keine Würfel haben, kann Ihnen Ihre Spielpartnerin, Ihr Spielpartner jeweils drei Zahlen zwischen 1 und 6 nennen)

So funktioniert:

- Beschriften Sie Post-it-Zettel mit den Zahlen 1 bis 6.
- Verteilen Sie diese im Abstand von ca. 60 cm zu den Füßen im Kreis um sich herum und stehen Sie mitten in den Kreis. Platzieren Sie Ihre Füße hintereinander im Tandemstand.
- Achten Sie darauf, dass die Zettel keine Rutschgefahr darstellen.
- Jetzt werfen Sie die drei Würfel gleichzeitig und merken sich die einzelnen Zahlen. Für jede gewürfelte Zahl bewegen Sie einen der Füße in Richtung der Zahl und tippen mit der Fussspitze auf den Boden. Für die Zahlen 1 bis 3 arbeiten Sie mit dem rechten, für die Zahlen 4 bis 6 mit dem linken Fuss.
- Nach jedem Fusstippen klatschen Sie einmal in die Hände.
- Wiederholen Sie das Tippen dreimal.
- Nun würfeln Sie neu und wiederholen das Ganze fünfmal.

Richtig trainieren

Wer dran bleibt, erzielt Erfolge

Schwungvoll ins Alter: Um möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben, sind die tägliche Bewegung und ein Herz-Kreislauf-Training zentral. Ergänzend hilft Ihnen das Trainieren von Beinkraft, Gleichgewicht und mentaler Fitness, im Alltag unabhängig zu bleiben.

Tipp:

Knüpfen Sie im Gruppentraining neue Kontakte.

Finden Sie Kurse in Ihrer Nähe auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

