



coronaPost: Woche 23

„Sturzprävention“: Sicher gehen und aufstehen!

Vorbeugendes Training

Hier unser Wochen-Tipp [23] fürs Home- und Outdoor- Training!



Gleichgewicht
Stelle dich auf ein Bein und schließe dabei die Augen. Bein wechseln!



Anpassung
Steige über kleine Hindernisse. Wenn du die Übung im Freien machst, steige über einen Stein, Ast oder Irgendetwas, was am Boden liegt.



Reaktion
Gehe oder laufe in deinem Tempo. Bleib plötzlich stehen und „erstarre“.



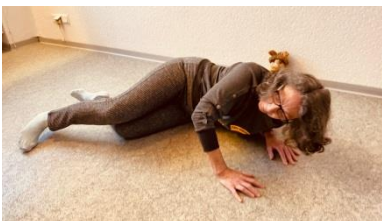
Kopplungsfähigkeit
1) Gehen und Arme dabei kreisen lassen.
2) Im Stand Arme in entgegengesetzter Richtung kreisen.



Orientierung
Mach eine Körperdrehung und gehe zielsicher in die neue Richtung. Übung mehrmals in unterschiedliche Richtungen wiederholen.



Verhaltensbedingter Faktor
Hebe deine Füße beim Gehen ein wenig mehr als sonst!!! Auch beim Spaziergang!



„Gestürzt – Keine Panik! Wenn möglich mit Unterarm abstützen. Wenn nötig vom Rücken auf den Bauch drehen. Dabei ein Knie über das andere Bein. Auf beide Hände in den „Vierfüßlerstand“. Ein Bein nach vorne auf Fuß stellen und mit Kraft Gesäß nach oben. Langsam aufrichten! Einen Moment verweilen!!

Üben in Nähe Bett oder Couch!!

