

# Ihre Übungen für jeden Tag

Trainingslevel «basic»

Weitere Übungen und  
über 1500 Kurse auf  
[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)



5.338.01 - 01.2018

# Trainieren lohnt sich!

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen: Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden. Die gute Nachricht: Durch Training kann eine Vielzahl von Stürzen vermieden werden!

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht verbessert, bleibt im Alter länger mobil und selbstständig. Auch wenn Sie sich bis heute nicht sportlich betätigt haben: Sobald Sie regelmässig trainieren, werden Sie die positiven Effekte spüren. Das Treppensteigen fällt Ihnen leichter, auf unebenem Gelände bewegen Sie sich sicherer und einen kleinen Stolperer fangen Sie mühelos auf.

**Legen Sie noch heute los und gewinnen Sie ab sofort mehr Sicherheit im Alltag.**

# Und so geht es!



**Trainieren Sie Ihre Beinkraft.**  
Kräftige Beine helfen Ihnen, sich im Alltag sicher zu bewegen. Stärken Sie Ihre Muskeln mit einfachen Kraftübungen.



**Stabilisieren Sie Ihren Körper.**  
Stärken Sie Ihr Gleichgewicht im Stehen und trainieren Sie die Stabilität Ihres Rumpfes. So bleiben Sie auch beim Heben schwerer Gegenstände standhaft.



**Halten Sie die Balance.**  
Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht im Gehen und verbessern Sie Ihre Trittsicherheit. Für mehr Sicherheit über Stock und Stein.

---

## Die 3er-Regel für Ihr Training

Wählen Sie mindestens:

- 3** Übungen für **Kraft**
- + 3** Übungen für das **Gleichgewicht im Stehen**
- + 3** Übungen für das **Gleichgewicht im Gehen**
- = 30 Minuten Training für mehr Sicherheit im Alltag**

## Trainieren Sie möglichst 3x pro Woche

Um Sicherheit bei der Übungsausführung in den verschiedenen Schwierigkeitsstufen zu erhalten, hilft Ihnen einer unserer Kurse weiter. Den passenden Kurs in Ihrer Nähe finden Sie auf [www.sichergehen.ch/kurse](http://www.sichergehen.ch/kurse).

# Die 3 Trainingslevels

## Finden Sie den passenden Level für Ihre Fitness

### **Trainingslevel «light»**

Übungen, die Sie auch mit Bewegungseinschränkungen und leichten Behinderungen machen können. Die Übungen sind auch geeignet zum Aufbau nach Operationen oder längeren Krankheiten. Alle Übungen auf [www.sichergehen.ch/light](http://www.sichergehen.ch/light).

### **Trainingslevel «basic»**

Übungen für fast alle – hier zusammengefasst in diesem Booklet! Beginnen Sie mit der leichtesten Variante und steigern Sie sich dann allmählich. Videos zu den Übungen finden Sie auf [www.sichergehen.ch/basic](http://www.sichergehen.ch/basic).

### **Trainingslevel «plus»**

Ein Training auf instabiler Unterlage ist intensiv und erfordert ein gutes Kraftniveau und ein stabiles Gleichgewicht, um die Übungen alleine durchzuführen. Es ist eine Steigerung des Trainingslevels «basic». Alle Übungen auf [www.sichergehen.ch/plus](http://www.sichergehen.ch/plus).

Beginnen Sie am besten mit dem Trainingslevel «basic», und zwar mit Übungen der einfachsten «Stufe A». Fällt Ihnen die Übung leicht, können Sie die Körperspannung halten und die Anzahl Wiederholungen problemlos ausführen, dann steigern Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die gleiche Übung aus der höheren «Stufe B» ausführen.

Fällt es Ihnen hingegen schwer, die Körperspannung zu halten oder die Anzahl Wiederholungen auszuführen, dann senken Sie den Schwierigkeitsgrad und wählen im Trainingslevel «light» die «Stufe C» bei der entsprechenden Übungsnummer aus.

# Trainingseinheiten richtig kombinieren

Ihr Musterplan für eine Trainingswoche  
**1 x** angeleitetes **Training im Kurs** +  
**2 x** selbstständiges Training zuhause

oder

**2 x** angeleitetes **Training im Kurs** +  
**1 x** selbstständiges Training zuhause

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00							
08.00				I Coiffeur			
09.00	[ Kurs in der Turnhalle						[ kaffee bei Madeleine
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							

Handwritten notes on the schedule:

- 09.00: [ Kurs in der Turnhalle
- 14.00: 30 Min. I Training zuhause
- 16.00: [ Kurs in der Turnhalle
- 18.00: [ Spaziergang mit Hans
- 08.00: I Coiffeur
- 20.00: I TV: Fussball
- 09.00-10.00: [ kaffee bei Madeleine



# Kraft

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

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



 Übung 1  
**Ausfallschritt**



 Übung 2  
**Zehenstand**



 Übung 3  
**Zehen / Fuss heben**



## Übung 1

### Ausfallschritt

#### **Stufe A: Leichter**

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

#### **Stufe C: Schwerer**

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 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.





## Übung 2

### Zehenstand

#### **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.

#### **Stufe C: Schwerer**

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 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.





## Übung 3

### Zehen / Fuss heben

#### **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.

#### **Stufe C: Schwerer**

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.



## 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.





# 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.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



Übung 4  
Im Gleichgewicht  
bleiben



Übung 5  
Stand mit Luftmalen



Übung 6  
Einbeinstand mit  
Antippen



## Übung 4

### Im Gleichgewicht bleiben

#### **Stufe A: Leichter**

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

#### **Stufe C: Schwerer**

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 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.





## Übung 5

### Stand mit Luftmalen

#### **Stufe A: Leichter**

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

#### **Stufe C: Schwerer**

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 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 soweit 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.





## Übung 6

### Einbeinstand mit Antippen

#### **Stufe A: Leichter**

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

#### **Stufe C: Schwerer**

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 den Boden abzustellen. Führen Sie die Übung so langsam wie möglich aus. Halten Sie das Standbein leicht gebeugt.



## 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.





# 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.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



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 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.

#### **Stufe C: Schwerer**

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 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.





## 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: Schwerer**

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 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 9

### Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen

#### **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.

#### **Stufe C: Schwerer**

Gehen Sie wie auf einer Linie nach vorne, strecken Sie die Arme nach vorne aus 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.



## 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.



# Gemeinsam trainieren

In der Gruppe macht die Bewegung gleich doppelt Spass.

Über 1500 Sport- und Bewegungsangebote finden Sie auf [www.sichergehen.ch/kurse](http://www.sichergehen.ch/kurse).

**Suchen Sie jetzt nach dem passenden Kurs in Ihrer Nähe!**



Sicher stehen – sicher gehen.



[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

# Trainieren können alle!

## Trainingslevel «light»: Die richtigen Übungen für zuhause.

Diese Übungen eignen sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder erheblichen Kraftdefiziten. Sie bieten sich zudem für den Aufbau nach Operationen oder längeren Krankheiten an.

Die Übungen können für Personen im Rollstuhl, mit Rollator oder Gehstock angepasst werden. Je nach Bewegungseinschränkung, die Sie haben, sind nicht alle Übungen für Sie machbar. Lassen Sie sich deshalb von einer Fachperson beraten.

Alle Übungen des Trainingslevels «light» finden Sie auf [www.sichergehen.ch/light](http://www.sichergehen.ch/light).



# Die Steigerung

**Trainingslevel «plus»:** Fordern Sie sich zusätzlich heraus.

Mit zusätzlichen Übungen zu Kraft und Gleichgewicht auf einer instabilen Unterlage – zum Beispiel einer Matte, einer Balance Disc oder auf dem Rasen im Garten – wird Ihr Training anspruchsvoller und dadurch noch effektiver.

Alle Übungen auf instabiler Unterlage finden Sie auf [www.sichergehen.ch/plus](http://www.sichergehen.ch/plus).





**Machen Sie mit!**  
**[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)**