

Das Übungsprogramm 3x3

3 Übungen, 3x pro Woche

Wer sicher steht und geht, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzungen dafür sind Kraft und Gleichgewicht – beides ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Fangen Sie heute mit dem Übungsprogramm 3x3 an. Der Vorteil: Die Übungen sind zu Hause durchführbar und gut in den Alltag zu integrieren. Mit Vereinfachungen und Erschwerungen passen Sie die Übungen zudem Ihrem Können an.

Fortgeschrittene erschweren die Übung mit einer instabilen Unterlage z.B. mit den bfu-Balance Discs

Die 3 wichtigsten Tipps

- Wählen Sie die Schwierigkeit entsprechend Ihrem Können, fangen Sie mit einer einfachen Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit der Übung allmählich.
- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus, atmen Sie regelmässig.
- Üben Sie mindestens 2x, besser jedoch 3x pro Woche.

Film zu den Übungen auf www.sichergehen.ch

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch

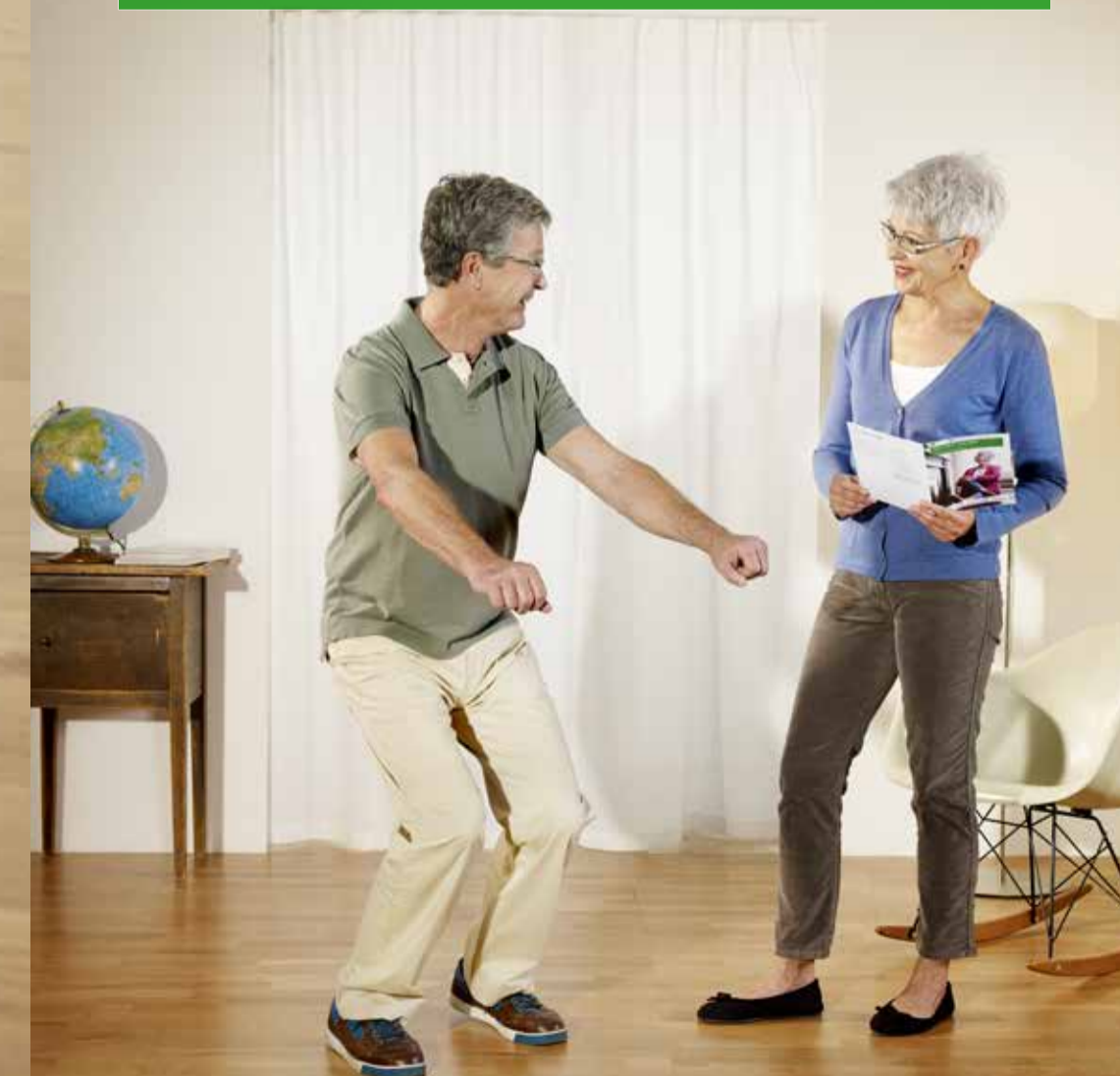
Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:
3.011 Gifte und Chemikalien
3.012 Geräte im Haushalt
3.026 Checkliste sicherer Haushalt
3.027 Feuer und Hitze
3.159 Selbstständig bis ins hohe Alter
prävention auf www.bfu.ch.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfall-

Sicher leben: Ihre bfu.

Sicher stehen – sicher gehen

Kräftig und mobil mit dem Übungsprogramm 3x3



Beinkrafttraining: Kniebeuge

Kraft benötigen Sie zum sicheren Gehen, um Treppen zu steigen, eine schwere Einkaufstasche zu tragen und um sich aufzufangen, falls Sie mal stolpern sollten. Mit regelmäßigem Training der Oberschenkelmuskulatur können Sie der natürlichen Abnahme der Muskelkraft entgegenwirken. Damit Ihre Sicherheit gewährleistet ist, beginnen Sie mit der leichtesten Variante. Indem Sie die Übung laufend erschweren, steigern Sie die Beinkraft.



Gleichgewichtstraining im Stand

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, um Stürzen vorzubeugen. Von statischem Gleichgewicht spricht man, wenn Sie das Gleichgewicht im Stehen und auch im Sitzen halten, also Ihren Körper stabilisieren können. Das hilft Ihnen, Alltagshandlungen sicher auszuführen (z. B. Gegenstände aufheben oder verschieben, etwas von einem Gestell herunterholen). Für Ihre Sicherheit beginnen Sie mit der leichtesten Variante und steigern die Übungsschwierigkeit langsam.



Gleichgewichtstraining im Gehen

Ein gut trainiertes dynamisches Gleichgewicht hilft Ihnen, auch auf unebenem Boden sicher zu gehen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens auszubalancieren, und gibt Ihnen Sicherheit in alltäglichen Situationen mit Hindernissen (Stolpergefahren) und Ablenkungen. Trainieren lässt sich das dynamische Gleichgewicht, indem verschiedene Gangarten mit Denkaufgaben und Zusatzbewegungen der Arme kombiniert werden. Für Ihre Sicherheit beginnen Sie mit der leichtesten Variante und steigern die Übungsschwierigkeit langsam.



Basisübungen

Varianten

So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit, beide Fussflächen auf dem Boden. Beugen und strecken Sie die Beine, halten Sie den Oberkörper aufrecht. Achtung: Knie nicht über die Fussspitzen hinaus.

Anzahl: 8–12 Wiederholungen, 1–3 Serien
(mind. 30 Sek. Pause zwischen den Serien)

So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht mit leicht versetzten Füßen. Führen Sie gezielte Arm-bewegungen aus. «Schreiben» Sie z. B. einen Namen mit beiden Armen und in grosser Schrift in die Luft. Bewegen Sie die Arme so weit wie möglich von links nach rechts.

Übungsdauer: 4 × 20 Sekunden, dazwischen kurze Pausen

So führen Sie die Basisübung aus

Gehen Sie «wie auf einer Linie», zählen Sie laut 3 von 100 weg und rechnen Sie so weiter (97, 94, 91...). Sie können auch eine andere Denkaufgabe lösen während des Gehens.

Übungsdauer: 4 × 20 bis 60 Sekunden, dazwischen kurze Pausen

leichter

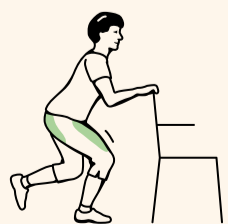


Mit Aufstehhilfe
Stuhl muss stabil stehen!

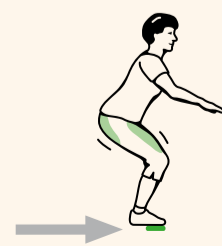


Mit Haltehilfe
Stuhl muss stabil stehen!

schwieriger



Einbeinig mit Haltehilfe
Stuhl muss stabil stehen!



Auf instabiler Unterlage
(z. B. auf bfu-Balance Discs)

leichter



Füsse hüftbreit, mit Haltehilfe
«Schreiben» einarmig

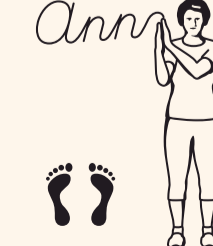


Füsse hüftbreit,
«Schreiben» beidarmig

schwieriger

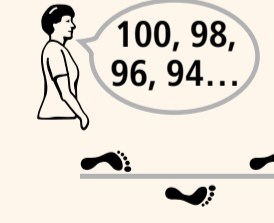


Füsse hintereinander
«Schreiben» beidarmig

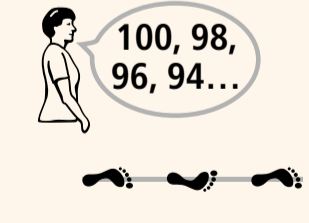


Füsse hüftbreit
Auf instabiler Unterlage

leichter

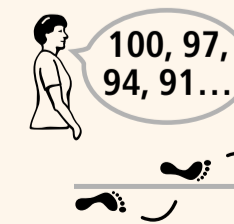


«Normales» Gehen
Zählen: 98, 96, 94 ...



«Wie auf einer Linie» gehen
Zählen: 98, 96, 94 ...

schwieriger



Gehen mit überkreuzten Schritten
Zählen: 97, 94, 91 ... (immer -3)



Gleiche Übung, zusätzlich
«schreiben» in der Luft