



FIT UND XUND # 16

WINTER I von III

Im Winter kann es auf Eis und Schnee rutschig werden. Genauso kann eine Trottoirkante zur Stolperfalle werden. Meistens können wir uns auf unseren Gleichgewichtssinn in solchen Situationen verlassen. Mit dem Alter nimmt diese Fähigkeit jedoch langsam ab. Das Vorbeugen von Stürzen lässt sich aber zum Glück trainieren. Es ist sehr wichtig, dass man in Bewegung bleibt, wenn man aus dem

Gleichgewicht kommt. Wer sich verkrampft, reagiert langsamer und stürzt somit schneller. Wer weitergeht, fällt nicht so schnell. Genau um diese Schutzschritte geht es in den folgenden Übungen. Bei regelmässigem Training fühlen Sie sich dadurch sicherer und bleiben lockerer auf den Beinen.

SCHUTZSCHRITTE VOR UND ZURÜCK

- « Stehen Sie auf eine instabile Unterlage wie hier zum Beispiel eine Gymnastikmatte oder auch ein zusammengerolltes Tuch. Das Gewicht ist auf dem linken Bein. Machen Sie mit dem rechten Fuss einen Schritt vor und zurück. Der linke Fuss bleibt dabei stehen. Wiederholen Sie das Ganze 10 Mal und wechseln Sie dann die Seite. Fixieren Sie dabei einen Punkt an der Wand. Um es schwieriger zu machen, können Sie die Augen schliessen.



SCHUTZSCHRITTE ZUR SEITE

- « Stellen Sie sich wieder auf eine instabile Unterlage. Machen Sie einen Schritt zur rechten Seite und stellen Sie den linken Fuss neben den rechten. Nun geht es auf die linke Seite. Machen Sie jeweils 10 Mal einen Schritt nach links und nach rechts zur Seite. Auch bei dieser Übung können Sie wieder die Augen schliessen, um es schwieriger zu machen.



- » Wenn Sie sich bei dieser Übung unsicher fühlen, dann können Sie auch auf dem festen Boden trainieren oder Sie halten sich an einer Stuhllehne fest.