

Flamingo-Test

Wie lange das Bein halten?

Und wie lange sollte man das Bein beim Flamingo-Test mindestens in der Luft halten können?, also auf einem Bein stehen können

- 18 - 49 Jahre: 60 Sekunden
- 50 - 59 Jahre: 40 Sekunden
- 60 - 69 Jahre: 35 Sekunden
- 70 - 79 Jahre: 20 Sekunden
- ab 80 Jahre: 5 Sekunden

Der Chair-Rising-Test

Fünfmaliges Aufstehen und wieder Hinsetzen von einem Stuhl mit vor der Brust verschränkten Armen. Werden mehr als 11 Sekunden dafür benötigt, wird von einer erhöhten Sturzgefahr ausgegangen.

Übungen Gleichgewicht

Für wen eignet sich ein Gleichgewichtstraining besonders?

Die Antwort lautet: **Für alle!** Vor allem mit zunehmendem Alter bewegen wir uns oft weniger häufig – das Sturzrisiko steigt. Je früher man mit dem Gleichgewichtstraining anfängt, desto besser. Denn ein gut trainiertes Gleichgewicht und schnelle Muskeln sind die beste Sturzprophylaxe.

Übung 1: Einbeinstand

Ein Bein nach vorn oder hinten gestreckt und anwinkeln und so lange wie möglich auf dem anderen Bein stehen bleiben.

Stellen Sie sich stabil mit beiden Füßen auf den Boden. Sobald Sie sich stabil fühlen, heben Sie ein Bein. So wird's schwerer:

- Das angewinkelte Bein abwechselnd von vorne nach hinten bewegen
- Augen schließen
- Kopf in den Nacken legen
- Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken legen
- Kopf mit offenen Augen nach links und rechts drehen



Übung 2: Zehenstand



Mit beiden Füßen in den Zehenstand. So lange wie möglich die Position halten.

So wird's schwerer:

- ohne festhalten
- auf und ab wippen
- Zehenstand auf einem Bein
- Zehenstand auf einem Bein, auf einem Kissen oder zusammengerollten Tuch

Übung 3: Tandem-/Linienstand

Den einen Fuß vor den Standfuß setzen. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des hinteren Fußes. So lange wie möglich halten.

Tandemstand erst **nur stehen**. Dann: versuchen Sie Fuß vor Fuß auf einer imaginären Linie zu gehen. Mit den Händen können Sie sich ausbalancieren. So wird's schwerer:

- Augen schließen
- Kopf in den Nacken legen
- Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken legen
- Fuß hinter den Standfuß setzen



Übung 4: Seitliches Beinheben



Auf einem Bein stehend, das andere Bein seitlich abspreizen, so hoch es geht, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen.

So wird's schwerer:

- Das gehobene Bein ohne abzustellen nach vorne, seitlich und nach hinten abspreizen
- Dasselbe mit geschlossenen Augen

Übung 5: Lunges (Ausfallschritte)

Mit dem einen Bein einen Schritt nach vorne, mit dem anderen Bein einen Schritt nach hinten. Hüfte nun senken, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Wieder hoch, und Übung wiederholen.

So wird's schwerer:

- Vorderen Fuß, hinteren Fuß, oder beide Füße auf ein Kissen oder ein zusammengerolltes Tuch stellen
- Füße schmaler aufsetzen
- Augen schließen



Übung 6: Beinheben sitzend



Hebe im Wechsel das **gestreckte** Bein über die Hüftachse (Horizontale) ca. 5-10 cm auf und ab. Fußspitze dabei stets zu dir ziehen. Achte dabei darauf, dass deine Lendenwirbelsäule so aufrecht / gerade wie möglich bleibt !

Übung 7: Kniebeuge vom Stuhl

Stehe immer wieder vom Sitzen auf (5 x 20)



Übung 8: klassische Kniebeuge

Beuge die Knie, ohne dabei die Knie vor die Fußspitzen zu bringen und gehe mit dem Po so tief *wie möglich* – im besten Fall Oberschenkel parallel zum Boden (3 x 20)



Übung 9: Schritt-Linienstand



Der vordere Fuß steht auf der Ferse, der hintere Fuß auf der Fußspitze. Balancier so ca. 20 Sekunden diese Position aus. Wechsele dann die Füße.

Schwerer wird es:

- mit geschlossenen Augen

Übung 10: Stand-Waage

Stehe im Wechsel auf einem Bein und bringe den Oberkörper in eine Waagerechte Position ohne den Kopf zu überstrecken und halte diese Position 10-20 Sekunden. (blicke nach unten)

Schwer wird es:

- Bewege Deine Arme seitlich nach oben (wie fliegen)
- Bewege Deine Arme nach vorne und wieder nach hinten hinter den Rücken
- Bewege Dich auf und ab dabei mit dem Oberkörper 20 x

