



## 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.



### 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)

#### leichter

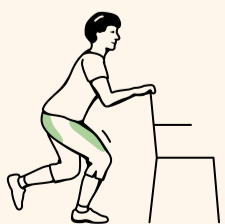


Mit Aufstehhilfe  
Stuhl muss stabil stehen!

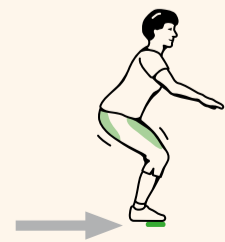


Mit Haltehilfe  
Stuhl muss stabil stehen!

#### schwieriger



Einbeinig mit Haltehilfe  
Stuhl muss stabil stehen!



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

## 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.



### 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

#### leichter



Füsse hüftbreit, mit Haltehilfe  
«Schreiben» einarmig



Füsse hüftbreit,  
«Schreiben» beidarmig

#### schwieriger



Füsse hintereinander  
«Schreiben» beidarmig



Füsse hüftbreit  
Auf instabiler Unterlage

## 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.

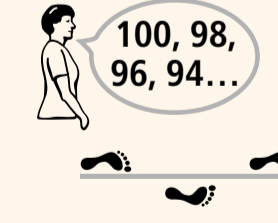


### So führen Sie die Basisübung aus

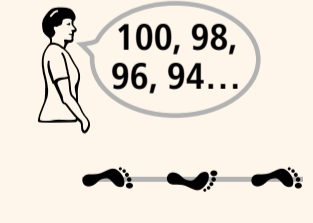
Gehen Sie «wie auf einer Linie», zählen Sie laut 3 von 100 weg und rechnen Sie so weiter (97, 94, 91...). Sie können auch eine andere Denkaufgabe lösen während des Gehens.

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

#### leichter



«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