

Training zur Sturzprävention: Wandern, Walking, Nordic Walking: Rumpfkraft

Eine kräftige Rückenmuskulatur hält den Körper aufrecht und stabil und vermindert das Risiko zu stürzen.

Aufrichten mit Armerschwerung



Ausgangsposition: Hüftbreit stehen, Knie sind leicht gebeugt, der Rumpf ist nach vorne geneigt, der Rücken ist rund, die Hände sind auf den Knien abgestützt und tragen so das Gewicht des Oberkörpers.

Ausführung: Die Wirbelsäule langsam über 3 Sek. strecken bis ins Hohlkreuz, dabei das Brustbein nach vorne schieben – über 3 Sek. langsam zurück zur Ausgangsposition, dann einmal tief ein- und ausatmen (= 4 Sek. Pause). 10-12 Wiederholungen, anschliessend 1 Min. Gehrunde als aktive Pause. 2-3 Serien.

Variationen

- Während des Streckens der Wirbelsäule den rechten Arm nach vorne heben und mit dem Beugen der Wirbelsäule wieder auf dem Knie aufstützen. Nach jeder Serie, also nach 10-12 Wiederholungen, den Arm wechseln.
- Während des Streckens der Wirbelsäule beide Arme zur Seithalte heben und mit dem Beugen der Wirbelsäule wieder auf den Knien aufstützen.
- Während des Streckens der Wirbelsäule beide Arme nach vorne bis zur Hochhalte

heben und mit dem Beugen der Wirbelsäule wieder auf den Knien aufstützen.

einfacher

- Bei Variation 1: Die rechte Hand berührt während des Streckens der Wirbelsäule die linke Schulter.
- Bei Variation 2: Beide Hände während des Streckens der Wirbelsäule von den Knien lösen aber senkrecht hängen lassen.
- Bei Variation 3: Beide Arme während des Streckens der Wirbelsäule nach hinten strecken.

schwieriger

- Bei allen Variationen: Während der ersten 4 der 10–12 Wiederholungen baumeln die Hände neben den Knien nach unten, statt auf den Knien abzustützen, so müssen die Rückenmuskeln mehr arbeiten.

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu; Dave Schneider, Fachleiter Wandern, Schneeschuhe Pro Senectute Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO