

Koordinationsübungen

Neben der Kraft nimmt auch die Koordinationsfähigkeit ab dem 30. Lebensjahr schleichend ab, sofern man diese nicht gezielt trainiert. Dadurch fällt es einem schwerer, im Gleichgewicht zu bleiben oder schnell reagieren zu können. Das kann nicht nur dazu führen, dass einfache Dinge wie Stehen oder Treppensteigen zum Problem werden. Vor allem Stürze mit oftmals schwerwiegenden Folgen lassen sich auf eine schlechte Koordinationsfähigkeit zurückführen. Umso wichtiger ist es also, durch spezielle Übungen die Koordination auch im hohen Alter zu erhalten bzw. zu verbessern.

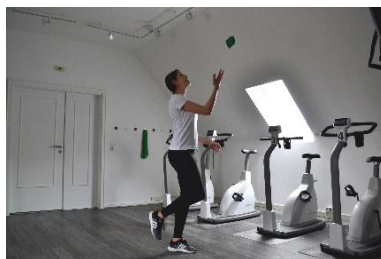
Übung 1: Tandemstand



- Beim Tandemstand werden die Füße hintereinander aufgestellt
- In dieser Position für 10-15 Sekunden verharren
- Anschließend Füße lockern und die Seite wechseln
- Übung 8-10-mal wiederholen
- **Erhöhter Schwierigkeitsgrad:** Augen schließen oder einen weichen Gegenstand in die Luft werfen/fangen



Übung 2: Einbeinstand



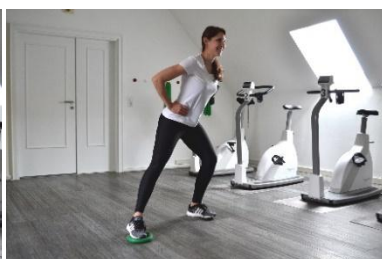
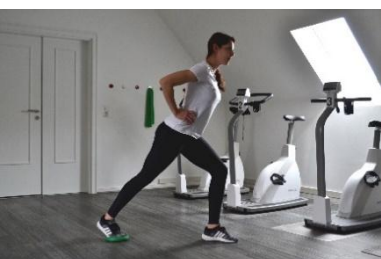
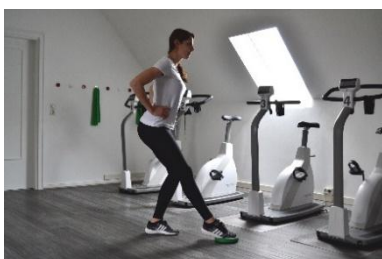
- Ein Bein für 10-15 Sekunden anheben
- Anschließend Füße lockern und die Seite wechseln
- Übung pro Seite 8-10 mal wiederholen
- **Erhöhter Schwierigkeitsgrad:** Augen schließen oder einen weichen Gegenstand (z.B. Sandsäckchen) in die Luft werfen

Übung 3: Einbeinstand auf wackeliger Unterlage



- Stand auf einem wackeligen Untergrund (z.B. zusammengefaltete Matte)
- Ein Bein für 10-15 Sekunden anheben
- Anschließend Füße lockern und die Seite wechseln
- Übung pro Seite ca. 8-10 mal wiederholen
- **Erhöhter Schwierigkeitsgrad:** Augen schließen oder einen weichen Gegenstand (z.B. Sandsäckchen) in die Luft werfen und wieder fangen

Übung 4: Ring verschieben



Ausgangsposition:

- Ein Bein befindet sich stabil auf dem Boden
- Der Vorderfuß des anderen Beines steht auf einem rutschigen Gegenstand (z.B. Ring, Handtuch oder Zeitung)

Endposition:

- Der Gegenstand wird in unterschiedliche Richtungen bewegt:
 - o Nach vorne (Bild links)
 - o Nach hinten (Bild mitte)
 - o Zur Seite (Bild rechts)
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition kehren
- Das Standbein bleibt immer stabil in der Ausgangsposition
- Je Richtung 10 Wiederholungen
- Anschließend die Seite wechseln

Übungen mit dem Sling-Trainer

Bei einem Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ein Sling-Trainer ein effektives Hilfsmittel, mit dem ein abwechslungsreiches Workout durchgeführt werden kann. Der große Vorteil besteht darin, dass die Muskeln nicht isoliert voneinander trainiert werden, sondern mehrere Muskeln gleichzeitig zusammenarbeiten müssen. Dadurch wird das Zusammenspiel der Muskulatur verbessert, der Körper kann effektiver arbeiten und das Körpergefühl verbessert sich deutlich. Führen Sie pro Übung 10-12 Wiederholungen mit jeweils drei Sätzen durch.

Übung 1: Rudern



Ausgangsposition:

- Langsam nach hinten neigen
- Arme sind nahezu gestreckt
- Gesamter Körper bildet eine Linie

Endposition:

- Arme eng neben dem Körper nach hinten ziehen
- Hände befinden sich auf Brusthöhe
- Anschließend Arme (eng am Körper entlang) wieder ausstrecken
- Rumpfspannung während der gesamten Übung beibehalten!

Übung 2: Nach vorne lehnen



Ausgangsposition:

- Stabiler Stand
- Kniegelenke werden leicht gebeugt
- Slingtrainer befindet sich gespannt auf Brusthöhe

Endposition:

- Kontrolliert und langsam nach vorne neigen
- Arme bleiben dabei möglichst gestreckt
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition kehren
- Rumpfspannung während der gesamten Übung beibehalten!

Übung 3: Ausfallschritt nach hinten



Ausgangsposition:

- Hüftbreiter Stand
- Slingtrainer auf Höhe des Bauchnabels positionieren

Endposition:

- Ein Bein mit einem großen Schritt nach hinten setzen
- Knie des hinteren Beines in Richtung Boden führen
- Knie des vorderen Beines sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen
- Anschließend das hintere Bein wieder nach oben drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 4: Kniebeuge



Ausgangsposition:

- Füße schulterbreit auseinander & leicht gebeugt
- Oberkörper gerade
- Slingtrainer auf Höhe des Bauchnabels positionieren

Endposition:

- Beide Knie gleichzeitig beugen, sodass das Gesäß nach hinten geschoben wird
- Kniespitzen sollten nicht über die Zehenspitzen ragen
- Knie anschließend durchstrecken, indem das Gesäß wieder nach oben geführt wird