



# Bewegung hält mobil Übungen für den Alltag

# Übungen für den Alltag

## Bewegung gibt Energie

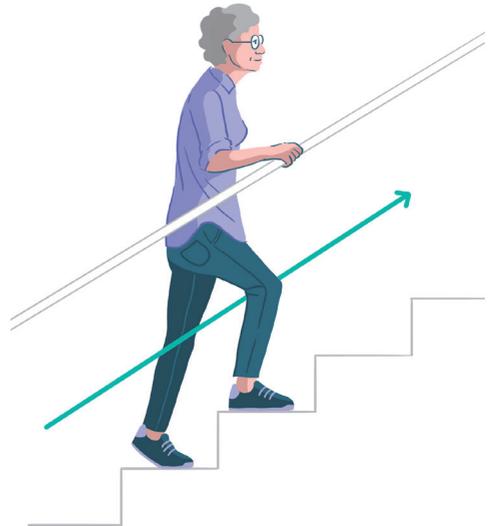
Lange selbstständig bleiben und das bei möglichst guter Gesundheit, wer möchte das nicht? Zentral dafür ist die tägliche Bewegung.

Werden Muskeln und Gelenke regelmässig bewegt und gezielt trainiert, bleiben Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhalten oder verbessern sich sogar. Nebst dem grossen gesundheitlichen Nutzen vermeiden Sie so auch Stürze und andere Unfälle.

## Sich bewegen gehört in den Alltag

Alltägliche Tätigkeiten erledigen wir selbstverständlich und routiniert. Mit der gleichen Selbstverständlichkeit gehört körperliche Bewegung in den Tagesablauf. In jedem Stadium des Alterwerdens erhöht regelmässiges Training die Lebensqualität.

Die folgenden Übungen aktivieren gezielt Muskeln und Gelenke. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und sind zu Hause durchführbar. Fangen Sie heute damit an, üben Sie mehrmals täglich – Sie werden bald Fortschritte bemerken und Freude daran finden.



### 1 Treppen steigen

Anstatt Lift fahren die Treppe benützen – vor allem aufwärts, immer wenn Sie können. Dabei den Handlauf benützen.

Stärkt die Beine und regt Stoffwechsel und Kreislauf an.



## 2 Zähneputzen auf einem Bein

Mal nur auf dem rechten Bein stehen, mal nur auf dem linken. Bei Bedarf festhalten.

So trainieren Sie Ihr Gleichgewicht.



## 4 Spaziergang

Beim Spazieren kurze Strecken schneller gehen als üblich, damit der Puls angeregt wird.

Stärkt Herz und Kreislauf.



## 3 Abwaschmaschine ausräumen

Für jeden Teller und jede Tasse einzeln in die Knie gehen. Beine strecken und Geschirrtteil wegräumen.

Kräftigt die Oberschenkel und das Gesäss.



## 5 Beim Einkaufen

Am Einkaufswagen festhalten und auf die Zehenspitzen stehen und wieder absenken. Wiederholen, so oft Sie mögen.

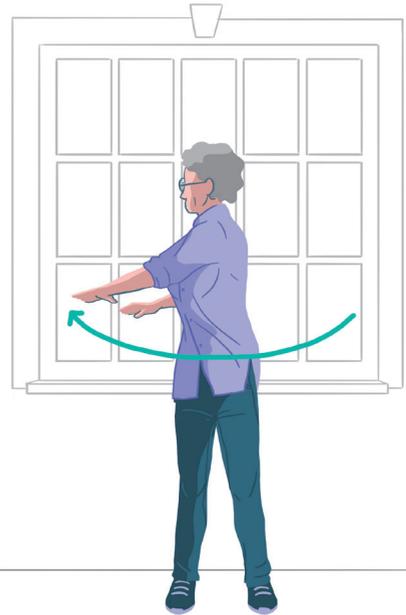
Kräftigt die Beine und die Waden.



### 6 Vom Stuhl aufstehen

5- bis 8-mal absitzen und wieder aufstehen, wenn möglich ohne Hilfe der Hände.

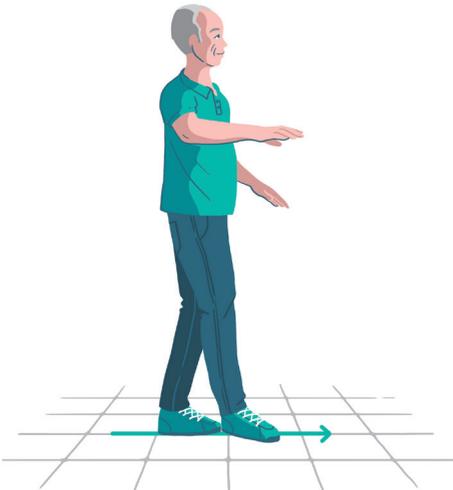
Kräftigt die Oberschenkel und das Gesäss.



### 8 Aus dem Fenster schauen

Mit dem Rücken zum Fenster stehen, die Füße bleiben an Ort und Stelle, den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten drehen und aus dem Fenster schauen, 5-mal auf jede Seite.

Gut für das Gleichgewicht und die Beweglichkeit.



### 7 Auf einer Linie gehen

Mit möglichst kleinen Schritten langsam auf einer geraden Linie vorwärts gehen, zum Beispiel auf einer Plättli- oder Parkettfuge oder auf einem Teppichmuster.

Verbessert das Gleichgewicht.

## Lust auf mehr?

Haben Sie Freude an den Übungen und möchten Sie sich noch mehr bewegen?

Auf der Website [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) können Sie einen Bewegungstest machen und herausfinden, welches Training zu Ihnen passt. Anschliessend wählen Sie das für Sie passende Übungsprogramm mit dem entsprechenden Level «leicht», «standard», «plus» oder «mental».

Sie finden auch viele weitere Tipps rund ums richtige Training im Alter, zum Vorbeugen von Stürzen sowie ein Online-Training mit Videos.

## Gemeinsam gehts leichter

In einer Gruppe macht es mehr Freude, sich zu bewegen. Zusätzlich knüpft man im Gruppentraining neue Kontakte und man ermutigt sich gegenseitig zum Weitermachen. Das ist die beste Motivation.

Auf der Website [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) finden Sie Kursangebote in Ihrer Nähe, die gemäss den Trainingskriterien und -inhalten von [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) aufgebaut sind und mit dem Qualitätslabel ausgezeichnet sind.

[sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)



# Die wichtigsten Tipps

- Mit Übungen beginnen, die Ihnen leichtfallen.
- Die Übungen in den Alltag integrieren und dranbleiben.
- Die Übungen langsam und kontrolliert ausführen, auf die korrekte Bewegung achten.
- Die Belastung allmählich steigern.

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

**bfu.ch**

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.



Beratungsstelle für  
Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern  
info@bfu.ch