



# FIT UND XUND #5

## STÜRZE VERMEIDEN (TEIL 2): GLEICHGEWICHT IM GEHEN

Wer beim Gehen stürzt, tut dies meist aufgrund dessen, dass er noch eine zweite Tätigkeit gleichzeitig ausgeführt hat. Wir sind zum Beispiel auf dem Rückweg vom Einkaufen: In der einen Hand tragen wir die Einkaufstasche, an der anderen halten wir den Enkel, wir müssen auf den Verkehr achten, und der Winterdienst ist womöglich auch noch eingeschränkt.

Solches Dual- oder Multitasking kann geübt werden. Hier einige Möglichkeiten, um dies schrittweise zu üben:



### GEHEN AN ORT MIT ARMBEWEGUNGEN

- » Die Arme in alle Richtungen bewegen, auch kreisen. Eine Stufe schwieriger: Den Armen mit dem Blick folgen. Spannend wird dies vor allem auch hinter dem Körper.

### GEHEN VORWÄRTS AUF EINER (FIKTIVEN) LINIE

- » Abwechselnd mit der rechten/linken ausgestreckten Hand einen Namen in die Luft schreiben. Mit dem Blick der Hand folgen. Die rechte Hand ist die ganze Zeit ausgestreckt zur Seite, diesen Arm kreisen. Die linke Hand streckt sich Richtung Decke und zurück. Von 40 rückwärts zählen.



### GEHEN RÜCKWÄRTS AUF EINER (FIKTIVEN) LINIE

- » 7er-Reihe aufsagen. Auf Französisch von 20 rückwärts zählen. Von 50 in 3er-Schritten rückwärts zählen (50 - 47 - 44 ...)

Während das Gleichgewichtsorgan bei Kindern besonders sensibel ist, reagiert es mit zunehmendem Alter nicht mehr so schnell auf Bewegungen. Darum ist es wichtig, dass wir es trainieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Bewegen Sie sich stets an der Grenze vom Machbaren zum Schwierigen.



In diversen Physiotherapien und gesundheitsorientierten Fitness-Studios steht heute ein Sensopro. Mit diesem Gerät können Sie zusätzlich optimal Gangsicherheit, Balance, Stabilität und Reaktion trainieren.

Gaby Bächtold, ABC Fitness Rheinau