

Ausgleichsübungen

Zeit für mich ... durch regelmäßige Ausgleichsgymnastik und Entspannungsübungen kräftigen Sie Ihren Rücken für die körperlichen Anforderungen. Trainierte Muskulatur verspannt sich nicht so schnell und schon verspannte Muskulatur lockert sich durch Bewegung.

Wichtig ist beim Üben, dass Sie vorsichtig beginnen und bei Schmerzen die betreffende Übung auslassen.



1

Recken und Strecken

Recken und Strecken entlastet die Bandscheiben und löst Verspannungen.



2

Schultern lockern

Legen Sie die Finger auf die Schultern. Kreisen Sie mit den Ellbogen rückwärts, dabei große und kleine Kreise ziehen. Die Schultern werden nicht hochgezogen.



3

Brustmuskel dehnen

Legen Sie die Hand über Schulterhöhe an eine Wanddecke. Nehmen Sie den wandnahen Fuß nach vorn. Verlagern Sie das Gewicht langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung spüren. Kurz halten, dann Seite wechseln.



4

Nacken dehnen

Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Seite und schieben Sie den gegenüberliegenden Arm nach unten. Hand leicht ausstellen. Dehnung wirken lassen, dann Seite wechseln.



5

Schultern kräftigen

Ziehen Sie die Schultern abwechselnd langsam nach oben und bewusst nach unten. Die Positionen jeweils für einige Sekunden halten. Danach lösen und lockern.



6

Brustmuskel stärken

Rollen Sie ein Geschirrhandtuch zusammen und greifen Sie es an den Enden. Die Handrücken zeigen nach oben, Ellbogen nach außen, Schultern runterziehen. Ziehen Sie das Handtuch langsam auseinander. Position kurz halten, dann lockern.



7

Rückseite dehnen

Legen Sie die Ferse eines Beins auf dem Stuhl ab. Das Bein bleibt gestreckt, der Fuß wird angezogen. Beugen Sie sich langsam nach vorne. Die Hände versuchen, den Knöchel zu berühren. In dieser Position kurz verharren, dann Seite wechseln.



8

Entspannen

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante und stellen Sie die Beine schulterbreit auf. Beugen Sie sich langsam nach vorn, bis Sie eine Dehnung im Rücken spüren. Kopf und Arme fallen lassen. Entspannen Sie einen Moment und richten Sie sich dann langsam wieder auf.



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

www.das-sichere-haus.de



Sicher gegen Stürze

Kostenlose Vorträge, Broschüren und Filme

Stürze sind das größte Unfallrisiko für Senioren. 2022 starben in Deutschland mehr als 14.000 über 65-Jährige nach einem häuslichen Unfall; rund 12.000 von ihnen waren gestürzt. Die gemeinnützige Aktion Das sichere Haus e. V. (DSH) bietet vielfältige und kostenlose Informationen zum sicheren Älterwerden an: Vorträge, Broschüren und Filme.

Vorträge

„Stürze im Alter wirksam verhüten“

- Zahlen und Fakten; Gründe für Stürze im Alter
- Tipps zur Sturzprävention. Übungen für Kraft und Balance

„Senioren sicher unterwegs“

- Informationen zu Rollatoren. Kleine Hilfsmittel für unterwegs

„Den Garten seniorengerecht gestalten“

- Informationen zur sicheren Gartenarbeit

Die Vorträge können Sie hier kostenfrei bestellen: <https://das-sichere-haus.de/sturzrisiko/vortraege>

Broschüren

Bestellen Sie Ihr kostenfreies Broschürenpaket zur Sturzprävention unter: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden>



Filme

- Sturzunfälle vermeiden: <https://das-sichere-haus.de/sturzrisiko/videos>
- Für pflegende Angehörige: <https://das-sichere-haus.de/pflege-daheim/videos>
- So gefährlich ist es zuhause: <https://das-sichere-haus.de/unsere-themen/sicher-im-alltag/videos>

Übrigens: Die DSH-Webseite hat Tipps zum Unfall- und Gesundheitsschutz für alle Generationen parat, zum Beispiel auch Material zur Kindersicherheit.

Kontakt

Aktion Das sichere Haus e. V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Telefon: 040 / 29 81 04 61 • info@das-sichere-haus.de

www.das-sichere-haus.de



SCAN MICH