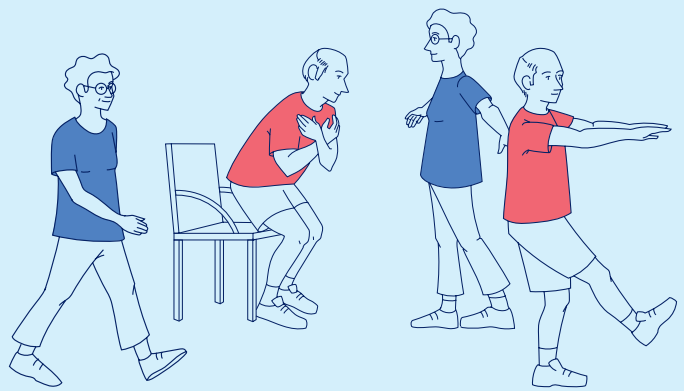


# Bin ich sturzgefährdet?

Testen Sie mit vier einfachen Übungen Ihre Fitness!



**JOHANNITER**



## Machen Sie unseren Fitness-Test!

Nachlassende Balance und Muskelkraft können schnell zu einem Sturz führen. Um zu erkennen, wie fit Sie sind, eignen sich die vier Übungen zur Gehgeschwindigkeit, zur Beinkraft, zum Tandem- und zum Einbeinstand. Sie finden den Text auf der Rückseite dieses Falblattes.

Für die Übungen benötigen Sie ein Metermaß, eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger und einen Stuhl.

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine der Übungen auf der umliegenden Seite nicht oder nicht sicher ausführen können, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin besprechen und mit einem gezielten Muskeltraining beginnen.

Aber auch, wenn Sie die Tests ohne Mühe „bestanden“ haben, empfiehlt es sich immer, bereits vorbeugend Ihre Fitness zu trainieren.

**Beginnen Sie mit den Übungen auf der umliegenden Seite und prüfen Sie anschließend mit unserer Auswertung, wie es um Ihre Fitness bestellt ist.**

### Auswertung Übungen 1+2

Sie brauchen bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden, um 10 Meter zu gehen?

Sie brauchen länger als 15 Sekunden, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen oder können ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen?

**Ihre Muskeln brauchen mehr Kraft. Es ist höchste Zeit, etwas für Ihre Fitness zu tun.**



### Auswertung Übungen 3+4

Sie können beide Positionen problemlos 10 Sekunden lang halten?

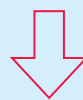
**Prima! Mit Ihrem Gleichgewicht ist alles in Ordnung!**

Sie können im Tandemstand 10 Sekunden lang stehen, schaffen aber den Einbeinstand nicht?

**Ihr Gleichgewichtssinn könnte besser sein.**

Sie schaffen es weder im Tandemstand noch im Einbeinstand, 10 Sekunden ohne Hilfe frei zu stehen?

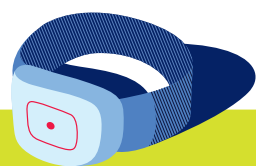
**Um Ihren Gleichgewichtssinn ist es nicht gut bestellt!**



**Ihre Sturzgefahr ist erhöht! Beginnen Sie schon heute mit einem gezielten Training, um Ihr Sturzrisiko zu vermeiden.**

## Der Johanniter-Hausnotruf: Zuhause und unterwegs immer an Ihrer Seite.

Bleiben Sie aktiv und unabhängig! Der Johanniter-Hausnotruf sorgt jederzeit für Sicherheit – für alle, die ihre Fitness genießen und gleichzeitig rundum geschützt sein möchten. Mit einem kleinen, tragbaren Sender ist schnelle und kompetente Hilfe jederzeit nur einen Knopfdruck entfernt.



Jetzt Sicherheit buchen!  
Wir sind gerne für Sie da:  
Service-Telefon (gebührenfrei)  
0800 32 33 800

[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)



Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Unterfranken  
Waltherstraße 6, 97074 Würzburg  
unterfranken@johanniter.de  
**Service-Telefon: 0800 0 19 14 14** (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/unterfranken](http://www.johanniter.de/unterfranken)



**JOHANNITER**

## 1 / Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten, Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick an, wenn Sie den „Startstrich“ überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.

Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten:

\_\_\_\_\_ Sekunden



**10 Meter  
normal gehen**

## 5 Mal aufstehen und setzen



## 2 / Beinkraft

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichender Pause dazwischen durch.

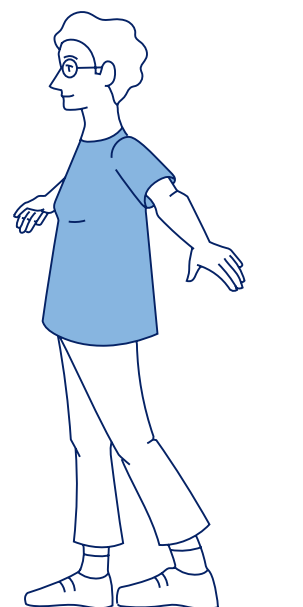
Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen aufstehen können (also z. B. ohne Hilfe von Armlehnen), sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten:

\_\_\_\_\_ Sekunden

## 3 / Tandemstand

Stellen Sie sich so hin, dass ein Fuß direkt vor dem anderen steht. Die Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes. Halten Sie diese Position 10 Sekunden lang ohne Hilfe und ohne Festhalten.



**10 Sekunden  
im Tandem-  
stand stehen**



**10 Sekunden  
auf einem  
Bein stehen**

## 4 / Einbeinstand

Stellen Sie sich auf einen Fuß und heben Sie den anderen Fuß an. Nun beide Arme lang nach vorn auf Schulterhöhe ausstrecken. Halten Sie diese Position 10 Sekunden lang ohne Hilfe und ohne Festhalten.



**JOHANNITER**