Trainingslevel «plus»

Übungen auf instabiler Unterlage

Sicher stehen – sicher gehen.

sicher stehen
sichergehen.ch

Weitere Informationen auf
www.sichergehen.ch/plus

Fachpartner:

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

physio swiss

evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

Hauptpartner:

bfu bpa upi

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung Schweiz

Training auf instabiler Unterlage

Möchten Sie sich zusätzlich herausfordern? Auf instabiler Unterlage ausgeführt, wird Ihr Training für Kraft und Gleichgewicht anspruchsvoller und die Übungen werden noch effektiver. Voraussetzung ist, dass Sie diese vorgängig auf stabilem Grund sicher und korrekt ausführen können. Überfordern Sie sich nicht, wechseln Sie die Übungsformen auf stabiler und instabiler Unterlage sinnvoll ab.

Die Balance Disc, die auf den Bildern gezeigt wird, ist als Stellvertreterin für diverse instabile Unterlagen zu verstehen, wie z. B. Gymnastikmatte (offen oder gerollt), Balancierkreisel, Airex Pad, Bosu Ball oder der weiche Rasen im Garten. Auch ein zusammengerolltes Handtuch kann den Zweck erfüllen.

Stand* auf den Balance Discs

Zusätzlich zu den angegebenen Übungsvarianten (Basisübung, leichter, schwerer) haben Sie jeweils die Möglichkeit, Ihren Stand auf den Discs zu variieren und die Übungen so zu vereinfachen oder zu erschweren.

1. Stand einfache Variante
Pro Fuss zwei Discs: Sie stehen auf zwei hintereinander liegenden Discs.

2. Stand mittlere Variante
Pro Fuss eine Disc, einfache Variante: Sie stehen mit Ihrer Fussmitte auf einer Disc und versuchen, den Boden mit dem Fuss nicht zu berühren.

3. Stand schwierige Variante
Pro Fuss eine Disc, schwierige Variante: Sie stehen mit Ihrem Fussballen auf einer Disc, die Ferse ist in der Luft.

4. Stand sehr schwierige Variante
Versuchen Sie einmal, zwei Discs aufeinanderzulegen und darauf zu stehen.

Fachpartner:
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt
physio swiss
evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti
Hauptpartner:
bfu bpa upi
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Gesundheitsförderung Schweiz

Übungen Kraft

Beinkraft benötigen Sie zum sicheren Gehen, um Treppen zu steigen, eine schwere Einkaufstasche zu tragen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Machen Sie 3 Serien à 8 –12 Wiederholungen pro Übung. Zwischen den Serien gönnen Sie den Muskeln 2 Minuten Pause.

Steigern Sie zuerst die Anzahl Wiederholungen und erst dann den Schweregrad der Übung.
Achten Sie immer auf korrekte Übungsausführung!

Übung 1
Kniebeuge breit

Übung 2
Bein abspreizen

Übung 3
Starker Oberschenkel

Übung 1

Kniebeuge breit

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen breiter als Hüftbreite (höchstens aber doppelte Hüftbreite) und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Die Füsse zeigen leicht nach aussen. Nun beugen und strecken Sie die Knie und achten darauf, dass die Knie sich immer über dem Fuss befinden und nicht nach innen knicken. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.

Stufe A: Leichter

– Beugen Sie die Knie weniger stark.
– Benutzen Sie einen Tisch oder einen stabilen Stuhl als Haltehilfe.

Stufe C: Schwerer

Legen Sie die Discs noch etwas weiter auseinander, gehen Sie in die Hocke und verlagern Sie nun das Gewicht und den Oberkörper auf eine Seite, indem Sie das andere Bein in eine annähernd gestreckte Position bringen. Bleiben Sie 5 –10 Sekunden in dieser Stellung und wechseln Sie in der Hocke auf die andere Seite.

Übung 2

Bein abspreizen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Verlagern Sie nun das Gewicht auf einen Fuss und bewegen Sie das andere Bein soweit seitwärts in die Höhe, dass der Oberkörper aufrecht und der Rumpf stabil bleibt. Führen Sie das Bein zurück (ohne abzustellen) und wiederholen Sie die Bewegung.

Stufe A: Leichter

Führen Sie die Übung aus, indem Sie sich an der Wand abstützen oder sich an einem Stuhl festhalten.

Stufe C: Schwerer

Gleichzeitig mit dem Abspreizen des Beins verlagern Sie den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung und halten so die Balance. Zur Sicherheit können Sie sich an der Wand abstützen.

Übung 3

Starker Oberschenkel

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Machen Sie einen Schritt rückwärts in einen Ausfallschritt. Das Gewicht ist mehrheitlich auf dem vorderen Bein. Beugen Sie beide Knie bis max. 90°. Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie die Übung mit dem gleichen Bein.

Stufe A: Leichter

– Machen Sie einen kürzeren Ausfallschritt nach hinten.
– Führen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten.

Stufe C: Schwerer

– Halten Sie das Knie des vorderen Beins während der ganzen Übung gebeugt.
– Im Wechsel mit dem Ausfallschritt nach hinten machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn.

Übungen Gleichgewicht im Stehen

Die Gleichgewichtsübungen im Stehen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das kommt Ihnen bei Alltagshandlungen wie Gegenstände aufheben, Pflanzen giessen, Jäten usw. zugute, und zwar sowohl im Stehen wie auch im Sitzen.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Machen Sie jede Übung 4-mal 20 Sekunden lang, dann pausieren Sie 2 Minuten vor der nächsten Übung.

Übung 4
Parallelstand mit Armbewegungen

Übung 5
Um sich greifen

Übung 6
Einbeinstand

Übung 4

Parallelstand mit Armbewegungen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Halten Sie die Spannung im Rumpf und kreisen Sie seitwärts mit den Armen – oder auch vorwärts – mit möglichst grossen Bewegungen.

Stufe A: Leichter

- Legen Sie eine der Discs in Distanz eines kurzen, etwa hüftbreiten Schrittes versetzt vor sich auf den Boden.
- Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest und bewegen Sie nur einen Arm.

Stufe C: Schwerer

- Bewegen Sie den linken und rechten Arm asynchron, d. h. der linke kreist vorwärts, der rechte gleichzeitig rückwärts – und umgekehrt.
- Stellen Sie sich dabei auf die Zehenspitzen.
- Schliessen Sie die Augen.

Übung 5

Um sich greifen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Greifen Sie nun abwechselnd mit dem linken und rechten Arm möglichst weit nach oben – unten – zur Seite – nach hinten usw. Achten Sie dabei auf Ihre Rumpfspannung.

Stufe A: Leichter

– Legen Sie die Discs in Distanz eines kurzen Schrittes etwa hüftbreit auf den Boden.
– Benutzen Sie einen Tisch oder einen stabilen Stuhl als Haltehilfe.

Stufe C: Schwerer

– Legen Sie die Discs hintereinander, sodass sich die Füsse beinahe berühren.
– Greifen Sie mit beiden Armen in die gleiche Richtung.
– Machen Sie die Übung im Einbeinstand.

Übung 6

Einbeinstand

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Verlagern Sie das Gewicht auf eine Disc und spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an. Die Arme brauchen Sie zum Ausbalancieren. Nun heben Sie den anderen Fuss so lange wie möglich von der Disc und stellen ihn dann wieder ab.

Stufe A: Leichter

– Benutzen Sie eine Haltehilfe.
– Lösen Sie den Fuss nur ganz kurz (antippen).

Stufe C: Schwerer

– Beide Discs liegen aufeinander.
– Machen Sie die Übung mit geschlossenen Augen.

Übungen Gleichgewicht im Gehen

Ein gut trainiertes Gleichgewicht hilft Ihnen, beispielsweise auf unebenem Boden sicher zu gehen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens auszubalancieren und gibt Ihnen Sicherheit beim Haushalten oder um Hindernisse wie Stufen, Wurzeln usw. zu überwinden.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie jeweils mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Machen Sie jede Übung 4-mal 20–60 Sekunden lang und pausieren Sie 2 Minuten zwischen den Übungen.

Übung 7
Schrittfolgen

Übung 8
Twist

Übung 9
Über Stock und Stein

Übung 7

Schrittfolgen

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Legen Sie die Discs in einem Schritt Abstand hüftbreit vor sich hin. Nun machen Sie rechts einen Schritt auf die rechte Disc 1, dann mit dem linken Bein auf die linke Disc 2. Mit Schritt 3 und 4 stellen Sie sich vor die Discs 3. Nun gehen Sie wieder rückwärts auf die Discs in die Mitte, danach rückwärts an Ihren Ausgangsort zurück. Vorsicht: Rückwärtsgehen erfordert eine gute Koordination – üben Sie die Schrittfolge zu Beginn ohne Discs oder beginnen Sie mit der leichten Variante.

Stufe A: Leichter

Gehen Sie nur vorwärts und drehen Sie sich entsprechend nach vier Schritten langsam wieder in Richtung der Discs um.

Stufe C: Schwerer

Die Discs liegen in 2 Schritten Distanz auf einer Linie vor Ihnen. Sie gehen zuerst auf dieser fiktiven Linie zwei Schritte am Boden, dann zwei Schritte über die Discs und wiederum zwei Schritte am Boden. Gehen Sie denselben «Weg» rückwärts.

Übung 8

Twist

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand* aus. Drehen Sie sich nun mit kleinen Schrittchen auf den Discs nach rechts – zurück in die Mitte – nach links. Ihr Blick ist geradeaus gerichtet.

Stufe A: Leichter

– Nur ein Fuss steht auf einer Disc, der andere steht am Boden.
– Benutzen Sie eine Haltehilfe.

Stufe C: Schwerer

Schliessen Sie die Augen.

Fachpartner:
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt
physio swiss
evs ase
Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergothérapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti
Hauptpartner:
bfu bpa upi
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Gesundheitsförderung Schweiz

Übung 9

Über Stock und Stein

Stufe B: So führen Sie die Basisübung aus
Verteilen Sie unterschiedliches instabiles Material (siehe Einleitung) im Raum und gehen Sie über die Hindernisse. Achten Sie auf Ihre Haltung.

Stufe A: Leichter
– Machen Sie zwischen den instabilen Hindernissen immer wieder Schritte am Boden.
– Nehmen Sie nur einfache und relativ flache instabile Unterlagen.

Stufe C: Schwerer
– Ergänzen Sie den Parcours mit stabilen Hindernissen.
– Gehen Sie eine Teilstrecke mit geschlossenen Augen.
– Gehen Sie im Zeitlupentempo und verlängern Sie somit den Einbeinstand auf dem Hindernis.