



# Mehr Kraft und Gleichgewicht im Alltag

# Training auf instabiler Unterlage

Kraft und Gleichgewicht sind von zentraler Bedeutung, um Stürzen vorzubeugen. 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. Wir empfehlen deshalb, die Übungen jeweils zuerst auf stabiler Unterlage zu machen und danach auf einer instabilen Unterlage. Sie können jedoch den Schwierigkeitsgrad gemäss untenstehender Darstellung individuell wählen. 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® Balance Trainer 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, mittel, schwer) haben Sie jeweils die Möglichkeit, Ihren Stand auf den Discs zu variieren und die Übungen so zu vereinfachen oder zu erschweren.

### Einfache Variante

Stehen Sie mit jedem Fuss auf jeweils zwei hintereinander liegende Discs.



### Schwierige Variante

Stehen Sie mit jedem Fussballen auf jeweils eine Disc, die Fersen bleiben dabei in der Luft.



### Mittlere Variante

Stehen Sie mit der Fussmitte auf jeweils eine Disc pro Seite. Versuchen Sie, den Boden möglichst nicht zu berühren.



### Profi-Variante

Legen Sie pro Seite zwei Discs aufeinander. Stehen Sie mit dem Fussballen auf die doppelten Discs, die Fersen bleiben dabei in der Luft.



# Übungen Kraft

Beinkraft benötigen Sie zum Velofahren, Treppensteigen oder um sich aufzufangen, wenn Sie stolpern.

## Hier finden Sie zwei mögliche Übungen

Beginnen Sie zuerst ohne instabile Unterlage und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Machen Sie 3 Serien à 8–12 Wiederholungen pro Übung. Zwischen den Serien gönnen Sie den Muskeln 30 Sekunden Pause.

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

Übung 1: Bein abspreizen



Übung 2: Starker Oberschenkel



# Bein abspreizen

## Übung 1

### So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und parallel. Verlagern Sie nun das Gewicht auf einen Fuss und bewegen Sie das andere Bein so weit seitwärts in die Höhe, dass der Oberkörper aufrecht und der Rumpf stabil bleiben. Führen Sie das Bein zurück (ohne abzustellen) und wiederholen Sie die Bewegung.

### Mittel

Führen Sie die Übung mit einem Fuss auf zwei Discs aus.

### Schwer

Führen Sie die Übung auf einer Disc aus. 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.



# Starker Oberschenkel

## Übung 2

### So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und parallel. Machen Sie einen Schritt rückwärts in einen möglichst grossen Ausfallschritt. Das Gewicht ist gleichmässig auf beide Beine verteilt. Beugen Sie beide Knie bis max. 90° und strecken Sie danach die Beine wieder bis zur Ausgangsstellung. Der Rumpf bleibt dabei stabil und der Oberkörper aufrecht.

### Mittel

Machen Sie die Übung auf einer Disc unter dem vorderen Fuss.

### Schwer

Machen Sie die Übung mit je einer Disc unter dem hinteren und vorderen Fuss.



# Übungen Gleichgewicht

Die Gleichgewichtsübungen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das hilft Ihnen z. B. beim Gehen auf unebenen Wegen (wie über Wurzeln im Wald, beim Wandern usw.) oder beim Herunterholen von schweren Gegenständen aus der Höhe.

## Hier finden Sie vier mögliche Übungen

Fangen Sie jeweils mit der Basisübung an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.

Übung 3: Parallelstand mit Armbewegungen



Übung 4: Einbeinstand



Machen Sie die Übungen 3 und 4 je 4-mal 20 Sekunden lang und die Übungen 5 und 6 je 4-mal 20–60 Sekunden lang, dann pausieren Sie 30 Sekunden vor der nächsten Übungsserie.

**Übung 5: Schrittfolgen**



**Übung 6: Twist**



# Parallelstand mit Armbewegungen

## Übung 3

### So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Stehen Sie gemäss Darstellung auf Seite 2 auf die Discs. Halten Sie die Spannung im Rumpf und kreisen Sie seitwärts oder vorwärts mit den Armen mit möglichst grossen Bewegungen.

### Mittel

Bewegen Sie den linken und rechten Arm asynchron, d. h., der linke kreist vorwärts, der rechte gleichzeitig rückwärts – und umgekehrt.

### Schwer

- Stellen Sie beide Füsse in einer Linie hintereinander.
- Stellen Sie sich dabei auf die Zehenspitzen.
- Schliessen Sie die Augen.





# Einbeinstand

## Übung 4

### So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit und parallel und spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an. Bewegen Sie ein Bein mit stabilem Rumpf möglichst weit nach hinten und gehen Sie mit dem Standbein leicht in die Knie. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne. Danach schwingen Sie ohne abzustellen dasselbe Bein nach vorne und biegen dabei das Knie bis zu einem 90°-Winkel und richten den Oberkörper wieder auf.

### Mittel

Stehen Sie hüftbreit und parallel auf die Discs (gemäss Darstellung Seite 2). Verlagern Sie das Gewicht auf eine Disc und spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an. Nun heben Sie den anderen Fuss so lange wie möglich von der Disc und stellen ihn dann wieder ab.

### Schwer

Stehen Sie hüftbreit und parallel auf die Discs (gemäss Darstellung Seite 2) und spannen Sie die Rumpfmuskulatur gut an. Führen Sie die Übung nun analog der Basisübung aus.



# Schrittfolgen

## Übung 5

### 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, dann mit dem linken Bein auf die linke Disc. Mit Schritt 3 und 4 stellen Sie sich vor die Discs. Nun gehen Sie wieder rückwärts auf die Discs, danach rückwärts an Ihren Ausgangsort zurück.

Vorsicht: Rückwärtsgehen erfordert eine gute Koordination – üben Sie die Schrittfolge zu Beginn ohne Discs.

### Schwieriger

Die Discs liegen in zwei 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.



# Twist

## Übung 6

### So führen Sie die Basisübung aus

Die Discs liegen hüftbreit und parallel. Wählen Sie Ihren Stand aus (gemäss Darstellung Seite 2). Drehen Sie sich nun mit kleinen Schrittschritten auf den Discs nach rechts – zurück in die Mitte – nach links. Ihr Blick ist geradeaus gerichtet.

### Schwieriger

Schliessen Sie die Augen.



# Die wichtigsten Tipps

- Die Schwierigkeit entsprechend Ihrem Können wählen. Mit einer einfachen Variante anfangen und sich allmählich steigern.
- Die Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Gleichmässig atmen.
- Mindestens zweimal pro Woche üben, besser jedoch dreimal.

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.