



Das Gleichgewichts- Programm der Suva.

Mit dem Footbag zu mehr Kraft und Gleichgewicht.

suva

Suva

Freizeitsicherheit
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/88263.d
kundendienst@suva.ch

Titel

Das Gleichgewichts-Programm der Suva.

Gedruckt in der Schweiz

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: Januar 2012

Publikationsnummer

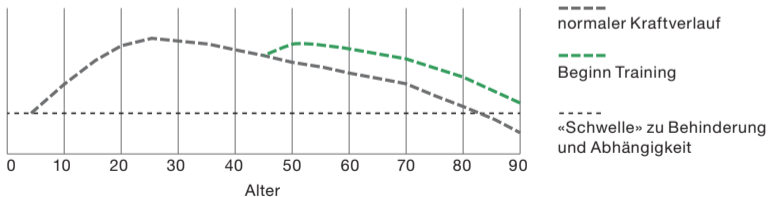
88263.d

Der technische Fortschritt des 20. Jahrhunderts hat unsern Alltag erleichtert. Wir müssen wesentlich weniger schwere körperliche Arbeit leisten und verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Diese Entwicklung zeigt Folgen: 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung bewegen sich zu wenig.

Doch regelmässige Bewegung macht uns leistungsfähiger, gesünder, zufriedener und senkt zudem das Risiko zu verunfallen. Denn viele Unfälle sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen, der sich unter anderem negativ auf Muskelkraft und Gleichgewicht auswirkt.

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelkraft und damit auch das Gleichgewicht kontinuierlich ab (siehe Abbildung). Wer jedoch Kraft und Gleichgewicht regelmässig trainiert, kann diesen natürlichen Prozess verlangsamen. Es ist wichtig, Kraft und Gleichgewicht bis ins hohe Alter zu erhalten – präventiv und für eine schnellere Rehabilitation nach einem Unfall.

Kraftverlauf/-Schwelle



Bewegungsprogramm regelmässig anwenden

Bei regelmässiger Anwendung verbessert das Gleichgewichts-Programm der Suva nachweislich die Muskelkraft der Beine und das Gleichgewicht. Unerwartete Stolper- und Sturzsituationen können besser ausbalanciert und Unfälle dadurch verhindert werden.

Die Übungen lassen sich zu Hause oder am Arbeitsplatz ohne grossen Aufwand ausführen. Für einen nachhaltigen Erfolg bauen Sie das Programm am besten fix in Ihren Alltag ein.

Auf www.youtube.com/suvaschweiz sowie in der App «Footbag» werden die Übungen des Gleichgewichts-Programms Schritt für Schritt gezeigt. Die App kann gratis im App Store und im Android Market unter dem Stichwort «Footbag» heruntergeladen werden.

Armvariationen

Sie können den Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöhen, indem Sie die Arme hinter dem Rücken verschränken oder die Hände (falls sie frei sind) an den Hinterkopf legen.



Ausfallschritt

Aus dem hüftbreiten Stand einen Schritt nach vorne machen. Den hinteren Fuss auf die Zehen stellen und vorwiegend das vordere Bein belasten.



Tandemstand

Stehen auf einer geraden Linie.
Die Ferse ist direkt vor den Zehen
aufgesetzt.

Tandemgang

Gehen auf einer geraden Linie.
Die Ferse wird jeweils direkt vor
den Zehen aufgesetzt.



Partnerübungen

Übungen, die sich auch als Partnerübung eignen, sind mit diesem Symbol gekennzeichnet:



Schwierigkeitsgrad erhöhen

Übungen, wo immer möglich, mit geschlossenen Augen durchführen.

Wie oft?

- Idealerweise 3- bis 5-mal pro Woche
- Pro Übung 3 bis 4 Variationen (Reihenfolge der Variationen entspricht dem gesteigerten Schwierigkeitsgrad: Variation 1 = leichte Übung, Variation 2 = erhöhter Schwierigkeitsgrad usw.)
- Pro Seite: 2-mal 30 Sekunden oder 10 bis 15 Wiederholungen

Übung 1

Verbesserung des Gleichgewichts im Stand

Übung 1



Variation 1

- Tandemstand mit Footbag auf dem vorderen Fuss
- Ruhig stehen



Variation 2

- Tandemstand mit Footbag auf dem Kopf
- In Zehenhochstand gehen, 30 Sekunden in dieser Position bleiben

Übung 1



Variation 3

- Einbeinstand mit Footbag auf dem angehobenen Fuss
- 30 Sekunden in dieser Position bleiben



Variation 4

- Einbeinstand mit Footbag auf dem angehobenen Fuss
- Vom Einbeinstand langsam in den Einbein-Zehenhochstand gehen
- 30 Sekunden in dieser Position bleiben

Übung 1

Variation 5

- Einbeinstand mit Footbag auf dem angehobenen Fuss
- Fuss heben, bis Sie den Footbag – mit geradem Rücken – greifen können
- Oberkörper kurz aufrichten, dann Footbag wieder auf den Fuss legen und zurück in die Ausgangsposition gehen





Variation 6

- Einbeinstand mit Footbag auf dem angehobenen Fuss
- Footbag mit dem Fuss hochwerfen und mit den Händen fangen
- Footbag auf den angehobenen Fuss legen und zurück in die Ausgangsposition gehen





Variation 7

- Footbag im Einbeinstand mit dem angehobenen Fuss hochwerfen und mit den Händen fangen
- Footbag unter dem angewinkelten Bein 10- bis 15-mal hin- und herwerfen



Übung 2

Verbesserung des Gleichgewichts im Gehen

Übung 2

Variation 1

- Tandemstand mit Footbag auf dem vorderen Fuss
- Im Tandemgang fünf Schritte vorwärts und dann fünf Schritte rückwärts gehen



Variation 2

- Tandemgang mit Footbag auf dem Kopf
- Fünf Schritte vorwärts gehen. Nach jedem Schritt Fersen bis in den Zehenhochstand anheben

- Danach dasselbe fünf Schritte rückwärts



Übung 2

Variation 3

- Im Tandemgang Footbag nach jeweils zwei Schritten mit dem vorderen Fuss hochheben, bis Sie den Footbag – mit geradem Rücken – greifen können
 - Oberkörper kurz aufrichten, dann Footbag wieder auf den Fuss legen und weitergehen
- Pro Seite fünf Wiederholungen





Variation 4

- Im Tandemgang Footbag nach jeweils zwei Schritten mit dem vorderen Fuss hochwerfen und mit den Händen fangen
 - Footbag wieder auf den Fuss legen und weitergehen
- Pro Seite fünf Wiederholungen



Übung 3

Verbesserung der Beinkraft

Variation 1

- Mit Footbag auf dem Kopf in die Kniebeuge gehen, als ob man sich setzen wollte
- Rücken gerade halten, Knie bleiben hinter den Zehen
- In den Zehenhochstand und zurück in die Ausgangsposition gehen



Übung 3



Variation 2

- Mit Footbag in der Hand in die Kniebeuge gehen
- In den Zehenhochstand gehen, Footbag über den Kopf in die andere Hand werfen
- Danach zurück in die Kniebeuge gehen



Variation 3

- Mit Footbag auf dem Kopf Ausfallschritt einnehmen
- Beide Knie bis zu einem 90°-Winkel beugen und sich in den Zehenhochstand aufrichten

Übung langsam und fließend ausführen



Übung 3



Variation 4

- Mit dem Footbag in der Hand Ausfallschritt einnehmen
- Beide Knie bis zu einem 90°-Winkel beugen und sich in den Zehenhochstand aufrichten
- Footbag über den Kopf in die andere Hand werfen und zurück in die Ausgangsposition



Variation 5

- Einen Fuss auf den Stuhl legen, Footbag liegt auf dem Kopf
- Hüfte nach unten bewegen (vorderes Knie bis zu einem 90°-Winkel beugen, Knie bleibt hinter den Zehen)
- In den Zehenhochstand aufrichten, dann zurück in die Ausgangsposition



Das Modell Suva

Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Suva-Rat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

Publikationsnummer

88263.d