

Fall nicht hin, sondern auf!

Einfache Übungen für mehr Stabilität und Körpergefühl

Um Sturz- und Stolperunfällen entgegenzuwirken, können Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen hilfreich sein, die regelmäßig zu Hause oder als aktive Pause am Arbeitsplatz durchgeführt werden sollten und zudem förderlich für deine körperliche Gesundheit und dein Wohlbefinden sind. Die UKBW möchte dir hierzu einige Übungen an die Hand geben, die du einfach und nachhaltig in deinen Alltag integrieren kannst.

Die Übungen sind sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Personen mit Trainingserfahrung geeignet. Wenn dein Gleichgewichtssinn sehr gut ist, kannst du die Übungen auch mit geschlossenen Augen ausführen.

Einfache Übungen:



Einbeinstand:

Stelle dich auf ein Bein und halte das andere Bein leicht angewinkelt. Spanne die Bauchmuskeln an und halte den Oberkörper aufrecht. Fixiere einen Punkt vor dir, um das Gleichgewicht zu halten. Versuche, die Position mindestens eine Minute lang zu halten und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



Trainiere dein visuelles System:

Augenkreise – Nimm einen Stift in die Hand, fokussiere die Spitze und führe mit dem Stift Kreisbewegungen durch. Die Augen bleiben durchgehend bei der Spitze des Stiftes.



Pencil Push-up – Nimm einen Stift in die Hand, fokussiere das stumpfe Ende und führe langsam den Stift in Richtung Nase. Die Augen richten sich durchgehend auf das Ende des Stiftes (Schielbewegung).



Balancieren auf einer Linie:

Gehe auf einer geraden Linie, indem du einen Fuß direkt vor den anderen setzt. Du kannst auch versuchen, auf einer Linie zu balancieren, die auf dem Boden aufgezeichnet ist.



Gewichtsverlagerung:

Stehe mit leicht gebeugten Knien hüftbreit und verlagere dein Gewicht langsam auf ein Bein und hebe das andere leicht vom Boden ab. Halte die Position kurz und wechsle dann die Seite. Achte dabei auf einen geraden Rücken.



Balancieren auf instabilen Unterlagen:

Verwende ein Balance-Board oder ein Kissen, um auf instabilem Untergrund zu stehen und deine Balance zu trainieren.

Fortgeschrittene Übungen:



Einbeinstand:

Stelle dich seitlich neben eine Haltehilfe und stütze dich mit einer Hand ab. Verlagere das Gewicht auf das Standbein und schwinde das andere Bein kontrolliert vor und zurück. Wechsle dann die Seite. Alternativ kannst du auch auf beiden Beinen stehen und beispielsweise einen Ball vor dem Körper hochwerfen (ca. 50 cm reichen) und wieder fangen.

Um dein Gleichgewicht zu trainieren, baue dabei noch eine Kopffotation mit ein oder füge eine Drehbewegung hinzu.



Seitliche Standwaage:

Stelle dich aufrecht hin und hebe ein Bein seitlich vom Körper ab. Neige den Oberkörper leicht zur Seite und halte die Position. Wechsle dann die Seite.



Kniebeugen auf instabilem Untergrund:

Führe Kniebeugen auf einem Balance-Board oder einem anderen instabilen Untergrund durch. Knie und Hüfte sind dabei gestreckt. Die Füße stehen schulterbreit auseinander und richten sich leicht nach außen. Nun geht es in die Hocke, indem du Hüft- und Kniegelenke beugst und das Gesäß in Richtung Fersen senkst. Gehe etwa so tief, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind oder wie es deine Beweglichkeit zulässt. Drücke dich über die Ferse ab und stehe wieder aufrecht. Achte dabei immer auf einen geraden Rücken.

Zusätzliche Tipps:

- **Beginne langsam:**
Starte mit einfachen Übungen und steigere dich allmählich, wenn du dich sicherer fühlst.
- **Nutze Hilfsmittel:**
Halte dich anfangs an feststehenden Möbeln oder einer Wand fest, um dich zu unterstützen.
- **Konzentriere dich auf die Übung:**
Achte auf deine Körperhaltung und versuche, dich auf den Bewegungsablauf zu konzentrieren.
- **Wiederholungen:**
Wiederhole die Übungen mehrmals und variiere die Intensität nach Bedarf.
- **Regelmäßiges Training:**
Integriere Gleichgewichtsübungen regelmäßig in deinen Trainingsplan und Alltag, um deine Stabilität und Koordination zu verbessern.





Indem du regelmäßig Gleichgewichtsübungen durchführst, kannst du deine Körperwahrnehmung verbessern, deine Sturzgefahr reduzieren und deine allgemeine Fitness steigern.

„Fall nicht hin, sondern auf!“

Mit diesem Aktionsthema setzt sich die UKBW für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz und den Schutz vor Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen ein. Nutze dafür unsere kostenfreien Angebote zum Thema Stürzen, Ausrutschen, Stolpern der UKBW Akademie unter akademie.ukbw.de/stolpern-und-stuerzen.

Weitere Informationen findest du unter www.ukbw.de/stolpern-und-stuerzen-vermeiden.

www.ukbw.de

-  www.facebook.com/unfallkasse.bw
-  www.instagram.com/unfallkasse_bw
-  www.youtube.com/@ukbw
-  www.linkedin.com/company/unfallkasse-baden-wuerttemberg