



Bleiben Sie im Gleichgewicht

Ihr Übungsprogramm

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Das Gleichgewicht ist die am besten trainierbare körperliche Fähigkeit bis ins höchste Alter. Ausschlaggebend ist regelmäßiges Training auf herausforderndem Niveau.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, die erlernten Übungen gut in Erinnerung zu behalten. Sie sind einfach und ohne fremde Hilfe jederzeit durchführbar.

Viel Freude mit dem Übungsprogramm!



- ▶ Empfehlenswert sind 10-15 Wiederholungen (max. Belastungszeit 30 Sekunden).
- ▶ Suchen Sie die für Sie schwerstmögliche Variation der Übung aus.
- ▶ Wählen Sie einen Übungsplatz mit Möglichkeit zum Anhalten.

Sensibilitätstraining

Vor der Durchführung des Gleichgewichtstrainings ist es sinnvoll, das sensorische Nervensystem mit taktilen Reizen zu stimulieren, um beim anschließenden Training bessere Effekte zu erzielen.

Stimulieren Sie Ihre Fußsohlen mit verschiedenen Gegenständen wie zum Beispiel:

- ▶ einem Tennisball
- ▶ einem Igelball
- ▶ einer Schuh-/Zahn-/Haarbürste
- ▶ einem rauen Waschlappen.

Steigerungsmöglichkeit: Abrollen der Fußsohle mit Ball im Stand.

Tipp: Gehen Sie zu Hause barfuß über verschiedene Untergründe.



Igelball



Waschlappen (rau)



Tennisball



Bürste



Abrollen mit Ball
im Stand

Aufwärmen

Aufstehen - Hinsetzen

- ▶ Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Fersen bleiben am Boden
- ▶ mit / ohne Abstützen der Arme
- ▶ Achten Sie auf langsames Hinsetzen.
- ▶ 3 x 10 Wiederholungen

Steigerungsmöglichkeit: Kniebeugen - Gesäß berührt nur kurz die Sitzfläche



mit Armen



Kniebeugen

Standübungen

Ziel der folgenden Übungen im Stand ist die Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts.

► Ausgangsposition: hüftbreiter Stand **ohne Anhalten**



1. Rombergstand



2. Semitandemstand



3. Tandemstand



4. Einbeinstand

1. Stand mit geschlossenen Füßen (Rombergstand).
2. Stand mit versetzter Fußposition (Semitandemstand).
3. Stand mit Füße unmittelbar hintereinander (Tandemstand).
4. Stehen auf einem Bein (Einbeinstand).

Standübungen

Steigerungsmöglichkeit:

- ▶ Augenbewegungen ohne Kopfbewegungen:
oben - unten, links - rechts
- ▶ Augen- und Kopfbewegungen:
oben - unten, links - rechts
- ▶ Augen schließen
- ▶ Labile Unterlage:
Handtuchrolle, Decken, Polster, Turnmatte



labile Unterlage:
Handtuchrolle



1. Fußschaukel 1



1. Fußschaukel 2



2. Schrittwippe 1



2. Schrittwippe 2



3. Hindernis übersteigen

1. Fußschaukel im Stand: Im Wechsel auf die Zehenspitzen und Fersen hochdrücken.
2. Schrittwippe: Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten im Wechsel in Schrittstellung. **Steigerungsmöglichkeit:** Abheben des entlasteten Beins.
3. Hindernis übersteigen: z.B. Schuh, gefaltetes Blatt Papier stehend, Schuhschachtel,...

Gleichgewichtsübungen im Gehen

1. Seiltänzerengang: Langsames Balancieren auf einer Linie, Ferse berührt Zehenspitze.
2. Storchengang: Mit jedem Schritt wird das Knie bis Hüfthöhe hochgezogen. Während der Standphase wird das Gleichgewicht zwei Sekunden gehalten.
3. Rückwärtsschritte: Bewusstes Abrollen von der Zehenspitze zur Ferse.
4. Seitwärtsschritte: Zur Seite in den geschlossenen Stand steigen.
5. Kreuzschritte: In seitlicher Bewegung in eine Richtung wird das Standbein im Wechsel einmal vorne und einmal hinten gekreuzt.



1. Seiltänzerengang



2. Storchengang



3. Rückwärtsschritte



4. Seitwärtsschritte



5. Kreuzschritte

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Leiter: Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
T: +43 7752 602-2001

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. ·
T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich & Layout:** BHS Ried | **Druck:** druck.at |
Erscheinungsdatum: Februar 2025