



# Das Gleichgewichts- Programm der Suva.

Mit dem Footbag zu mehr Kraft und Gleichgewicht.

**suva**liv

Sichere Freizeit

**Suva**

Freizeitsicherheit  
Postfach, 6002 Luzern

**Auskünfte**

Tel. 041 419 58 51

**Bestellungen**

[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Tel. 041 419 58 51  
Fax 041 419 59 17

Das Gleichgewichts-Programm der Suva.

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

1. Auflage, Januar 2012

6. Auflage, September 2013, 240 000 bis 260 000 Exemplare

**Bestellnummer**

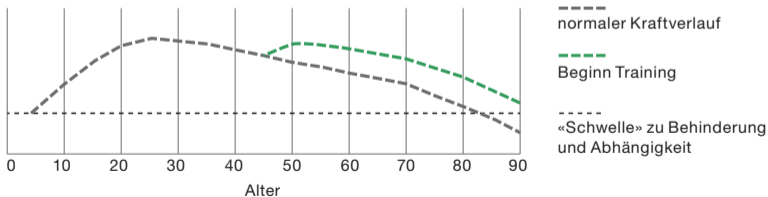
88263.d

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](http://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 Verwaltungsrat 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.

**Bestellnummer**

88263.d