

Gleichgewichtstraining zu Hause



Was Sie über die Durchführung des Übungsprogramms wissen sollten

Wie oft soll ich üben?

Nehmen Sie sich für das Gleichgewichtstraining zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten Zeit. Zwischen den Trainingstagen sollten Sie ein bis zwei Tage Pause machen.

Jede einzelne Übung sollte etwa 30 Sekunden durchgeführt werden, sofern es bei der Beschreibung der Übung nicht anders angegeben ist. Diese Zeit können Sie schätzen. Es darf auch etwas weniger oder mehr sein, aber Sie sollten nicht mitzählen, da Sie dies von der Übung ablenkt.

Welche Übungen soll ich auswählen?

Innerhalb der Übungsgruppen (Übungen im Stand, Gehvariationen, Übungen mit dem Luftballon, Übungen mit Schnur, Übungen mit Handtuch, Übungen mit Zeitung) werden die Übungen immer schwieriger. Deshalb sollten Sie in jeder Übungsgruppe vorne beginnen, und sich dann nach hinten durcharbeiten. Später können Sie dann auch mit schwereren Übungen beginnen.

Wenn Ihnen eine Übung zu einfach vorkommt, sollten Sie diese in einer schwierigeren Variation üben oder mit der nächsten Übung fortfahren. Halten Sie sich nur fest, wenn es wirklich nötig ist. Ihr Gleichgewicht wird sich nur verbessern, wenn Sie die Übungen als schwierig empfinden.

Wählen Sie so viele Übungen aus, daß Sie insgesamt 20 bis 30 Minuten üben. Sie können dabei auch die gleiche Übung mehrmals ausführen.

Sie müssen nicht in einer Übungseinheit alle Übungen durchführen.

Jede neue Übung ist mit einem Punkt (•) gekennzeichnet. Variationen dieser Übung, die die Übung schwieriger machen sind mit einem oder mehreren Sternen (*) gekennzeichnet.

Welche Sicherheitsvorkehrungen muß ich treffen?

Um ausreichend Sicherheit während der Übungen zu gewährleisten, achten Sie darauf, daß immer eine Möglichkeit zum Festhalten (Tisch, Stuhl) in der Nähe ist.

Führen Sie alle Übungen mit festem Schuhwerk durch. Einzelne Übungen können Sie auch zusätzlich ohne Schuhe durchführen. Dies ist dann vermerkt. Üben Sie aber nicht auf Socken, da sonst erhöhte Rutschgefahr besteht.

Falls während der Übungen Schmerzen auftreten, sollten Sie diese Übung sofort beenden.

Versuchen Sie bei allen Übungen ruhig weiterzuatmen, es sei denn, es ist in der Übungsbeschreibung anders beschrieben.

Führen Sie ein Trainingsprotokoll!

Ein Trainingsprotokoll erinnert Sie an ein regelmäßiges Training. Tragen Sie in das Trainingsprotokoll das Datum des Tages ein, an dem Sie trainiert haben und notieren Sie außerdem die Übungsgruppe mit der Sie sich beschäftigt haben. So erhalten Sie einen Überblick darüber, was Sie trainiert haben. Eine Kopiervorlage finden Sie auf der letzten Seite der Broschüre.

Hinweis:

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Übungen im Stand

Übungen im offenen Stand

- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen so hin, daß Sie sich an einer Tischkante oder einer Stuhllehne halten können. Verlagern Sie das Gewicht von einem Fuß auf den anderen. Versuchen Sie die Be- und Entlastung der Füße zu spüren.



* Versuchen Sie die Hand vom Stuhl / Tisch zu lösen.

** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

- Stellen Sie sich in eine leichte Schrittstellung und verlagern sie das Gewicht zur Fußspitze und zur Ferse. Versuchen Sie zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert.



* Versuchen Sie die Hand vom Stuhl / Tisch zu lösen.

** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

Übungen im geschlossenen Stand

- Stellen Sie sich so hin, daß sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.

Zur Sicherheit sollten Sie eine Tischkante oder einen Stuhl in der Nähe haben. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Hand nur leicht auflegen oder sogar frei stehen.



Verlagern Sie das Gewicht vom rechten auf den linken Fuß und wieder zurück. Versuchen Sie die Be- und Entlastung der Füße zu spüren.

****** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

* Verlagern sie das Gewicht mit offenen Augen zur Fußspitze und zur Ferse. Versuchen Sie zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert.

****** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

****** Sie können alle bisher beschriebenen Übungen im Stand auch ohne Schuhe durchführen.

Hüftkreisen

- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin und stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab. Kreisen Sie mit der Hüfte in beide Richtungen.



- ** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.
- * Stellen Sie sich bei dieser Übung mit offenen Augen so hin, daß sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.
- ** Schließen Sie auch in dieser Position die Augen.
- ** Versuchen Sie, bei den oben beschriebenen Übungen in Form einer Acht zu kreisen.

Über die Schulter schauen

- Stellen sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Bei dieser Übung brauchen sie etwas Platz um sich herum.

Drehen Sie sich in der Standposition nach hinten um. Die Füße bleiben dabei stehen, der Oberkörper und die Arme in den Hüften drehen mit. Drehen Sie abwechselnd nach rechts und nach links.



* Stellen Sie sich bei dieser Übung mit offenen Augen so hin, daß sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.

** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



* Lassen Sie die Arme bei der Drehung locker mit-schwingen.

* Stellen Sie sich bei dieser Übung mit offenen Augen so hin, daß sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.

** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

Zum Boden beugen

- Stellen Sie sich im offenen Stand aufrecht hin und strecken Sie beide Arme nach oben.
Beugen sie dann den Oberkörper nach vorne, bis sie mit den Händen die Füße berühren können.
Führen Sie diese Übung nur 5 bis 6mal hintereinander durch.
Nach einer kurzen Pause können Sie die Übung wiederholen.



- * Führen Sie diese Übung auch mit geschlossenen Füßen durch.
- * Führen sie diese Übungen auch in leichter Schrittstellung durch.
- ** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

Übungen auf einem Bein

- Versuchen Sie zunächst möglichst lange (höchstens 30s) auf einem Bein zu stehen. Falls sie Probleme haben auf einem Bein zu stehen, sollten Sie sich bei den folgenden Übungen mit einer Hand festhalten.

Bei den folgenden Variationen sollen Sie höchstens 15 Sekunden auf einem Bein stehen. Wechseln Sie danach das Standbein und wiederholen Sie die Übungen.

- * Schwingen Sie ein Bein vor und zurück.
- * Schwingen Sie mit einem Bein von links nach rechts.
- ** Stellen Sie sich auf ein Bein, und beschreiben Sie mit dem anderen seitlich vom Körper eine Acht.
- ** Beschreiben Sie die Acht vor dem Körper.
- ** Versuchen Sie die Übungen auf einem Bein ohne Schuhe durchzuführen.
- ** Versuchen Sie die Übungen auf einem Bein mit geschlossenen Augen durchzuführen.

Gehvariationen

Suchen Sie in Ihrer Wohnung eine Strecke, auf der sie wenigstens vier Schritte am Stück machen können. Dies kann ein längeres Buffet oder die Arbeitsplatte in der Küche sein. Achten Sie darauf, daß auf dieser Strecke keine Unebenheiten sind, wie zum Beispiel Teppiche oder Türschwellen.

- Vorwärts Gehen

- * Gehen Sie mit betont langsamen Schritten.
- * Gehen Sie mit besonders großen Schritten.
- * Bleiben Sie nach zwei Schritten stehen, und gehen Sie dann weiter.
- * Bleiben Sie bei jedem Schritt stehen.
- * Steigen Sie beim Vorwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse.
- ** Schauen Sie während des vorwärts Gehens abwechselnd über die rechte und die linke Schulter.
- ** Bleiben Sie nach zwei Schritten stehen, drehen sie sich einmal um die eigene Achse, und gehen Sie dann weiter.
- ** Schauen Sie während des Gehens abwechselnd nach oben und nach unten.
- ** Drehen Sie sich während des Gehens einmal um die eigene Achse.

- Seitwärts Gehen

- * Gehen Sie mit kleinen Schritten seitwärts.
- * Gehen Sie mit großen Schritten seitwärts.
- * Gehen Sie betont langsam seitwärts.
- * Steigen Sie beim Seitwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse.
- ** Gehen Sie im Kreuzschritt seitwärts.

- Rückwärts Gehen

- * Gehen Sie mit kleinen Schritten rückwärts.
- ** Steigen Sie beim Rückwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse.



Übungen mit dem Luftballon

Sollten Ihnen die Übungen im Stehen zu schwer erscheinen, können Sie zunächst im Sitzen üben. Sobald Sie Sicherheit im Umgang mit dem Luftballon gewonnen haben, sollten Sie im Stehen üben.

- Werfen Sie den Luftballon hoch und fangen Sie ihn wieder. Steigern sie mit der Zeit die Höhe.
- Geben Sie den Luftballon um den Körper herum.
- Balancieren Sie den Luftballon auf der flachen Hand, dem Handrücken und auf einem Finger. Wechseln Sie dabei auch die Hand.
- Gehen Sie vorwärts durch den Raum und balancieren Sie den Luftballon auf der Hand, dem Finger oder dem Arm.
- Führen Sie den Luftballon in großen Kreisen durch den Raum, während Sie ihn auf der flachen Hand, dem Handrücken oder auf einem Finger balancieren. Wechseln Sie auch die Hand.
- Tippen Sie den Luftballon mit den Fingern der rechten und der linken Hand nach oben.
- Spielen Sie den Luftballon mit der flachen Hand, dem Handrücken, dem Ellenbogen, mit dem Kopf und mit dem Fuß.
- Gehen Sie vorwärts während Sie den Luftballon nach oben spielen.
- Gehen Sie rückwärts während Sie den Luftballon spielen.

Übungen mit einer Schnur

Legen Sie ein Stück dicke Schnur vor sich auf den Boden.

- Steigen Sie vorwärts über die Schnur und wieder zurück.
- Steigen Sie seitwärts über die Schnur und wieder zurück.

** Schließen Sie bei diesen Übungen die Augen.

- Versuchen Sie auf der Schnur zu balancieren.
- Versuchen Sie mit einem Fuß die Schnur in die Form eines Buchstabens oder einer Zahl zu legen.



**Versuchen Sie die letzten beiden Übungen ohne Schuhe durchzuführen.

Übungen mit einem Handtuch

Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen in die Nähe eines Stuhls.

- Schwingen Sie das Handtuch seitlich vom Körper.
 - * Übergeben Sie das Handtuch während des Schwingens vor und hinter dem Körper, von der einen in die andere Hand.
 - * Federn Sie bei dieser Übung in den Knien.
 - * Schauen Sie bei dieser Übung immer auf das Handtuch.



- ** Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.

Übungen mit einem verknoteten Handtuch

Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen in die Nähe eines Stuhls. Verknöten Sie das Handtuch zu einem „Ball“.

- Werfen Sie das Handtuch von einer Hand in die andere.
 - * Richten Sie den Blick während des Werfens auf das Handtuch.
 - ** Gehen Sie vorwärts (entlang einer Tischkante, eines Buffets) während Sie das Handtuch werfen und fangen.
- Heben Sie ein Knie hoch und übergeben Sie das Handtuch unter dem Knie, von einer Hand zur anderen.



- ** Versuchen Sie diese Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen.

- Grätschen Sie die Beine und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Geben Sie nun das Handtuch in Form einer Acht zwischen den Beinen durch.
 - Legen Sie das verknotete Handtuch auf den Boden. Stupfen (treten) Sie es mit der Fußspitze wie einen Ball vorwärts.
- ** Stupfen Sie das Handtuch mit der Ferse zu sich her, während Sie rückwärts gehen.
- ** Ziehen Sie das Handtuch rückwärts.



Anmerkung:

Viele dieser Übungen können Sie auch mit einer zerknüllten Zeitung durchführen.

