

# BABA UND FALL NET!

ALLER ANFANG IST SCHWER ...



4 WOCHEN SPÄTER



DAS PROF. HOLDHAUS ÜBUNGSPROGRAMM

EINE INITIATIVE DER AUVA FÜR MEHR SICHERHEIT.

Jeder Unfall ist einer zu viel.



www.auva.at

# VORWORT

Unsere Lebensqualität wird nicht unwesentlich von Unfällen und Verletzungen beeinflusst. Einen besonderen Stellenwert nehmen dabei die Stürze ein. Sie passieren – nicht weil es das Schicksal schlecht mit uns meint – sondern weil wir in bestimmten Situationen keine adäquaten „Rezepte“ zur Verfügung haben.

Das kann man ändern. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass man durch entsprechendes Koordinationstraining viele gefährliche Alltagssituationen vermeiden bzw. bewältigen kann. Im Mittelpunkt steht dabei der „Bewegungsschatz“ – die Summe aller in unserem Leben gemachter Bewegungserfahrungen.

Der Bewegungsschatz kann nie zu groß werden, daher sollte man ihn lebenslang erweitern und nutzen. Eine große Rolle spielt in diesem Zusammenhang das Gleichgewichtsvermögen. Es ist ein Teil unserer koordinativen Fähigkeiten und ermöglicht uns nicht nur bestimmte Tätigkeiten erst ausüben zu können, sondern schützt uns vor allem vor möglichen Verletzungen, die durch Stürze passieren könnten.

## **Gleichgewichtstraining ist „life-time-Training“!**

Es beginnt bereits in den ersten Monaten nach der Geburt, erreicht seinen ersten Höhepunkt mit dem Stehen und Gehen lernen und sollte im weiteren Leben noch weiter ausgebaut werden. Das Gleichgewicht ist leider aber auch eine Fähigkeit, die schnell verloren gehen kann, wenn sie nicht regelmäßig gefordert wird. Daher gilt es – unabhängig vom Alter oder Beruf – der Entwicklung aber auch Erhaltung der Gleichgewichtsfähigkeit erhöhtes Augenmerk zu schenken. Wenige Minuten tägliches Training verringern das Unfallrisiko erheblich.

Die vorliegende Broschüre soll mithelfen, dieses Thema nicht nur zu sensibilisieren, sondern auch gleich Tipps für das praktische Training mitzugeben.

## **Viele Spaß und Erfolg beim Training!**

Prof. Hans Holdhaus  
IMSB-Austria

## **GLEICHGEWICHT – WAS IST DAS?**

Das ist die Fähigkeit, den gesamten Körper, auch im Zuge umfangreicher Körperverschiebungen, in Balance zu halten bzw. diese bei Bedarf wiederherzustellen. Die Gleichgewichtsfähigkeit tritt im täglichen Leben in verschiedenen Formen (je nach Art der Belastung) auf. Ein gutes Gleichgewicht erleichtert nicht nur die Bewegungskontrolle, sondern vermittelt auch Sicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist eine koordinative Fähigkeit und wird bereits besonders früh (Kindergartenalter) entwickelt. Kleinkinder und Volksschüler zeigen dabei bereits erstaunliche Leistungsfähigkeit (z.B. Einradfahren, Balancieren, etc.).

Im Altersgang gilt es diese Fähigkeit zu erhalten, dies ist durch regelmäßige Schulung – auch mit einfachen Übungen – sehr leicht zu erreichen. Das im Alter immer wieder angesprochene „verminderte“ Gleichgewicht ist meist nur das Resultat ungenügender Übung.

Bei Erwachsenen sind die Ursachen für Gleichgewichtsprobleme – sieht man von neurologischen und durchblutungsbedingten Erkrankungen ab – meist in der Inaktivität zu suchen. Der menschliche Organismus passt sich an die an ihn gestellten Erfordernisse an.



Vielfältige Aktivitäten wirken sich daher positiv auf das Gleichgewichtsvermögen aus, Inaktivität dementsprechend negativ. Wir „verlernen“ unsere Fähigkeiten optimal zu nutzen, wenn wir sie nicht immer wieder „fordern“.

Verbesserungen der koordinativen Fähigkeiten und damit auch des Gleichgewichts werden durch spezielle Trainingsreize, vor allem durch gezielte Reize auf das Nerv-Muskel-System hervorgerufen. Dieses Prinzip wird übrigens nicht nur im Sport, sondern auch in der Rehabilitation zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit angewandt.

Umgekehrt kommt es bei Inaktivität bzw. mangelhafter Nutzung der koordinativen Fähigkeiten rasch zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit.

Sportmotorische Untersuchungen in Betrieben und Gemeinden haben gezeigt, dass rund 75 Prozent der Menschen über ein schlechtes bzw. gestörtes Gleichgewicht verfügen.

Dieser Personengruppe soll diese Broschüre helfen, durch Training zu Hause oder in der Gruppe, ihre Gleichgewichtsfähigkeit wiederherzustellen bzw. zu verbessern.

## WIE FUNKTIONIERT DAS GLEICHGEWICHTSSYSTEM?

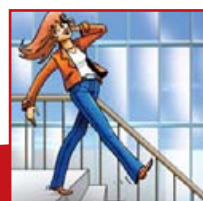
Der menschliche Organismus hat mehrere Wahrnehmungssysteme, deren Informationen im Gehirn und Rückenmark zusammenlaufen und die Grundlage der Gleichgewichtsfähigkeit darstellen.

Ein Wahrnehmungssystem ist unser Auge. Es informiert uns z.B. über die Stellung des Körpers im Raum. Wichtig dabei ist das Erkennen des Horizontes und die Unterscheidung von „oben“ und „unten“. Die Bedeutung der Augen für das Gleichgewicht kann man leicht selbst testen indem man zunächst ruhig steht und einen Punkt am Horizont fixiert. Dies wird kaum ein Problem machen. Schließt man dann die Augen wird der freie Stand rasch unsicher.

Noch schwerer fällt uns dann das Gehen mit geschlossenen Augen. Ein anderes Wahrnehmungssystem ist das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Es informiert über Drehbewegungen und Beschleunigungen des Körpers. Das beginnt beim Aufzugfahren und endet mit Drehbewegungen in alle Richtungen (z.B. „Purzelbaum“).

Auch die plötzliche Lageveränderung beim Aufstehen fordert das Gleichgewichtsorgan.

Zusätzlich erhalten wir viele verschiedene Informationen aus allen Regionen unseres Körpers: Rezeptoren an den Fußsohlen informieren uns über Druck und Druckveränderungen, Messfühler in den Muskeln, Sehnen und Gelenken informieren uns über den Spannungszustand der Muskulatur, die Stellung der Gelenke, etc. Diese Vielzahl an Informationen wird im Zentralnervensystem verarbeitet. Gleichzeitig wird auch nach entsprechenden Strategielösungen gesucht. Als Reaktion werden dann z.B. bestimmte Muskeln so eingesetzt, dass das Gleichgewicht erhalten bleibt oder wiederhergestellt wird.



## WIE VERÄNDERT SICH DAS GLEICHGEWICHTSVERMÖGEN IM ALTER?

Völlig ruhig stehen ist auch bei jungen und gesunden Menschen nicht so einfach. Geringe Schwankungen werden aber in der Regel von den zahlreichen Sensoren an der Fußsohle und in den Sprunggelenken rasch erkannt und durch entsprechende Muskelkontraktionen ausgeglichen. Bei älteren Menschen ist die Fähigkeit im Fußgelenk rasch gegenzusteuern hingegen nicht mehr so effizient, sodass oft Ausgleichbewegungen über Hüftbewegungen erforderlich werden.

Bei größeren Schwankungen, die auch die Gefahr eines Sturzes beinhalten, wird der jüngere gesunde Mensch rasch einen (Ausfall-) Schritt setzen und so den Sturz abwenden. Bei älteren Menschen kommt dieser Schritt oft zu spät oder wird zu wenig kräftig gesetzt. Ein Sturz lässt sich so kaum mehr vermeiden. Oft versuchen ältere Menschen noch durch gleichzeitiges Anspannen von Beuge- und Streckmuskulatur die Stabilität ihrer Gliedmaßen zu erhöhen, werden dadurch aber noch unbeweglicher und sind somit noch sturzgefährdeter.

Neben einer schlechteren Sehfähigkeit, ist im Alter auch eine verlangsamte Übermittlung der Wahrnehmung (z.B. des Bodens) für das schlechtere Gleichgewicht verantwortlich.

Mangelnde Gleichgewichtsfähigkeit im Alter ist nur allzu oft die Folge eines passiven Lebensstils. Untersuchungen haben gezeigt, dass aktive Senioren kaum Probleme mit dem Gleichgewicht haben, passive Menschen aber hingegen deutlich sturzgefährdeter sind. Ziel ist es daher durch regelmäßiges Üben die Gleichgewichtsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern – unabhängig vom Alter oder Geschlecht. Gleichgewichtstraining ist Präventivtraining und sollte daher im beruflichen Alltag nicht fehlen.

Besonders wichtig ist dieses Training nach längeren krankheitsbedingten Sitz- oder Liegezeiten. Die ersten vorsichtigen Gehversuche zeigen wie rasch man seine Fähigkeiten verlernen kann.

## Warum sollen wir regelmäßig unser Gleichgewicht trainieren?

Spätestens wenn auffällt, dass man bei alltäglichen Aufgaben unsicher wird oder ins Schwanken gerät sollte mit einem gezielten Gleichgewichtstraining begonnen werden.

Völlig falsch wäre es wegen dieser Unsicherheiten zu versuchen solche Situationen hinkünftig zu vermeiden und somit das Gleichgewicht nicht mehr zu fordern.

Inaktivität führt zu einer „Negativspirale“.

Man weicht den Situationen aus, macht immer weniger Bewegungen und verschlechtert so die Situation dramatisch.

Schon in relativ kurzer Zeit ist das Gleichgewichtsvermögen deutlich reduziert.

Ideal wäre es, das Gleichgewicht bereits vorbeugend so zu trainieren, dass erst gar keine Probleme entstehen können. Übrigens: neben den „klassischen“ Gleichgewichtsübungen gibt es auch viele andere gleichgewichtswirksame Betätigungen, wie z.B. Tanzen, Eislaufen, Radfahren, etc.

## Was muss beim Gleichgewichtstraining beachtet werden?

Gleichgewichtstraining wird überwiegend im Stand und/oder im Gehen absolviert. Generell gilt vom „Leichten“ zum „Schweren“, daher mit einfachen Übungen beginnen und erst allmählich schwierigere Übungen einsetzen. Eine Stützhilfe (Anhalten) während der Übung sollte möglichst vermieden werden. Eine Haltehilfe, z.B. Griffleiste sollte praktisch nur die letzte Notreserve sein. Jede Übung sollte uns „fordern“.

Denn Gleichgewichtstraining ist auch Hirntraining und setzt daher ein entsprechendes Aufmerksamkeitsniveau voraus. Die Übungen sollten auch immer wieder variiert werden, z.B. durch Veränderung der äußeren Umstände (anderer Boden, andere Position, etc.) oder später auch durch Schaffung eines Zeitdrucks. Auch typische Alltagssituationen können zur Gleichgewichtsschulung verwendet werden.

## WAS SOLLTE NEBEN GLEICHGEWICHT NOCH TRAINIERT WERDEN?

Neben dem Gleichgewicht lassen mit dem Alter auch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach. Dies führt zu einem deutlich merkbaren Verlust an Leistungsfähigkeit und dadurch auch an Lebensqualität. Oft bemerkt man die Mängel im Bereich Kraft und Beweglichkeit zu spät, weil man sich in Wirklichkeit bereits daran gewöhnt hat, dass etwas nicht mehr so möglich ist wie früher. Auch tägliche Arbeiten im Beruf oder Freizeit werden deutlich schwieriger. Abhilfe schafft ein regelmäßiges Krafttraining. Krafttraining kann mit dem eigenen Körpergewicht (eine Vielzahl von einfachen aber wirkungsvollen Übungen steht zur Verfügung), mit Gummibändern (z.B. „Theraband“) oder mit entsprechenden Kraftgeräten absolviert werden. Auch hier gilt wieder vom „Leichten“ zum „Schweren“. Lieber vorsichtig beginnen und sich dann langsam vorwärts tasten, als gleich beim ersten Mal zu versuchen das über Monate oder gar Jahre verloren gegangene Kraftniveau innerhalb kürzester Zeit zurück zu gewinnen. Krafttraining lässt sich auch ausgezeichnet mit Gleichgewichtstraining verbinden. Zu beachten ist allerdings, dass das Gleichgewichtstraining immer im ermüdungsfreien Zustand erfolgen soll und daher vor dem Krafttraining durchgeführt werden muss. Ziel sollte es sein, die ausgewählte Kraftübung (z.B. Kniebeuge) 10 bis 15 mal zügig wiederholen zu können. Wer will kann die Wiederholungszahl auf bis zu 25 Wiederholungen ausdehnen. Diese Trainingsart nennt man Kraftausdauertraining.

Es ist vor allem für den Anfänger bestens geeignet, da der Widerstand relativ gering bleibt und Überforderungen so vermieden werden können. Nach einer Pause von zwei Minuten erfolgt dann der nächste Durchgang. Ziel sollte es sein drei Serien mit je 25 Wiederholungen problemlos zu schaffen. Erst dann soll der Widerstand erhöht werden. Wer beim Stiegensteigen oder beim Spaziergehen bemerkt, dass er schnell kurzatmig wird, sollte dies als ein Zeichen sehen, dass die Ausdauer dringend verbessert werden muss. Atmung und Herz-Kreislaufsystem arbeiten nicht mehr ökonomisch genug und müssen daher durch Training verbessert werden. Zur Verbesserung der Ausdauer sind vor allem zyklische Tätigkeiten, wie Gehen, Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Rudern, etc. geeignet. Auch hier gilt es zunächst leicht zu beginnen. „Weniger ist oft mehr“ – ein wichtiger Leitsatz, weil man gerade beim Ausdauertraining dazu neigt mit einer viel zu hohen Belastung (z.B. zu hohes Tempo) zu trainieren. Ein einfacher Tipp für Einsteiger: ein Tempo wählen, bei dem man noch sprechen kann. Fehlt es an Luft, ist man zu schnell unterwegs. Eine Verbesserung der Ausdauer ist übrigens nur dann zu erwarten, wenn regelmäßig trainiert wird. Sporadische Trainingseinheiten bringen keinen Erfolg. Die Empfehlung für ein Basis-Ausdauertraining lautet: wöchentlich drei Trainingseinheiten mit einer Mindestdauer von jeweils 30 Minuten zwischen den einzelnen Trainingseinheiten sollte ein Rasttag liegen. Regelmäßiges Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining sichert Mobilität und erhöht die Lebensqualität.

## GIBT ES GESUNDHEITSSCHÄDIGENDE NEBENWIRKUNGEN BEIM GLEICHGEWICHTSTRAINING?

Gesundheitsschädigende Nebenwirkungen sind beim Gleichgewichtstraining nicht bekannt. Liegen bereits bekannte Probleme mit dem Gleichgewicht vor, empfiehlt es sich vor Beginn des Trainings einen Arzt zu konsultieren.

Eine Gefahr könnte nur dann entstehen, wenn die gewählten Übungen momentan zu schwierig und dadurch nicht korrekt zu bewältigen sind. Stürze wären dann fast unvermeidbar. Daher immer mit leichten Übungen beginnen und erst allmählich den Schwierigkeitsgrad steigern.

## WIE ORGANISIEREN SIE IHR GLEICHGEWICHTSTRAINING IM ALLTAG?

Das Training sollte in ihren Tagesablauf passen. Die besten Tageszeiten sind der späte Vormittag bzw. der späte Nachmittag. Hier haben wir meist ein natürliches Leistungshoch, das wir nutzen können. Aus verschiedenen Gründen wird sich das nicht immer realisieren lassen, daher kann selbstverständlich auch außerhalb der Optimalzeiten trainiert werden. Gleichgewichtstraining kann sogar – ohne den Arbeitsablauf zu stören – auch während der Arbeit absolviert werden:

Z.B. beim Telefonieren auf einem Bein stehen, etc. Weitere Vorschläge finden sich in der Übungssammlung. Ideal wäre es, wenn man sich für das Gleichgewichtstraining ca. 10 bis 20 Minuten Zeit nimmt.

Die Auswahl der Übungen soll dem aktuellen Leistungsniveau angepasst sein. Generell gilt – lieber weniger Übungen, die aber dafür exakt und konzentriert.

Für das Gleichgewichtstraining benötigt man kein Fitness-Studio oder gar einen Turnsaal. Es lässt sich überall, selbst im kleinsten Zimmer, am Gang, auf der Stiege, im Garten oder Park absolvieren. Ältere Personen sollten für die notwendigen Pausen eine Sitzgelegenheit vorsehen. Für das Gleichgewichtstraining benötigt man kein spezielles Aufwärmprogramm. Man kann Gleichgewicht jederzeit und überall trainieren. Täglich ein paar Minuten und innerhalb weniger Wochen sind die positiven Effekte spürbar.

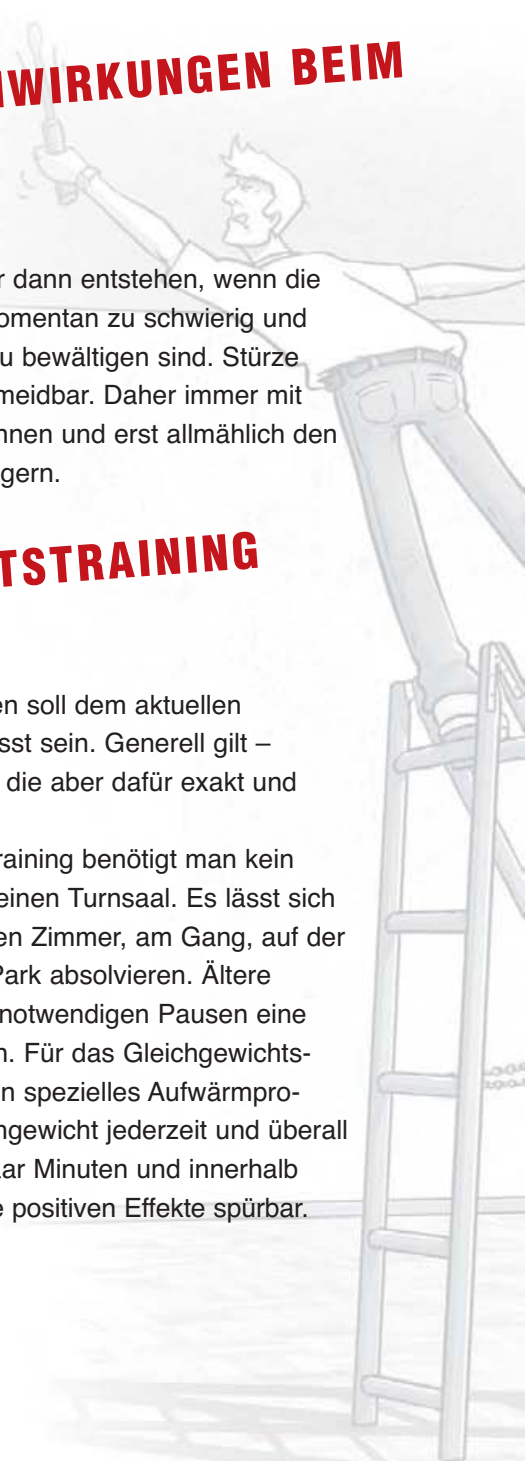
## WIE TRAINIERT MAN DAS GLEICHGEWICHT?

**Zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit müssen wir unsere sensorischen Systeme reizen. Ein einfaches Beispiel soll das erklären:**

„Wenn wir im Stand ein Bein heben, gerät unser Körper zunächst ins Schwanken, wird aber dann rasch ausbalancieren und auch einbeinig einen sicheren Stand ermöglichen.“

In diesem kurzen Moment der Unsicherheit sind

Informationen von unseren Wahrnehmungssystemen an das Gehirn geleitet und verarbeitet worden. Entsprechende Ausgleichsbewegungen im Fußgelenk oder auch im Rumpf bzw. mit den Armen wurden veranlasst. Schließen wir jetzt die Augen, fehlen uns wichtige Informationen. Das Gehirn kompensiert diesen Mangel an Information indem es andere Sensorikbereiche verstärkt nutzt.



# WIE FINDET MAN DEN RICHTIGEN SCHWIERIGKEITSGRAD FÜR DAS GLEICHGEWICHTSTRAINING?

Generell gilt, immer mit leichteren Übungen anfangen und je nach Fortschritt steigern.

Übungen im Stand sind einfacher, als solche in Bewegung. Gleichgewichtsübungen im Gehen können z.B. durch die Art der Fortbewegung (vorwärts, rückwärts, seitwärts, kombiniert mit Drehbewegungen) schwierigkeitsmäßig verändert werden.

Eine neue Übung sollte erst dann begonnen werden, wenn die „alten“ Übungen beherrscht werden. Nicht die Masse an Übungen ist relevant, sondern die Exaktheit der Durchführung.

Zu Beginn die Übungen immer mit offenen Augen absolvieren. Erst wenn man sich sicher genug fühlt sollte eine Übung auch einmal mit geschlossenen Augen probiert werden. Besonders herausfordernd sind Übungen auf einer weichen Unterlage (Polster, Gleichgewichtsscheibe, etc.)

Die folgende Übungssammlung gliedert sich in drei Teile. Sie beinhaltet auch einen einfachen Selbsttest zur Standortbestimmung.

**1. Teil: Übungen ohne Gerät**

**2. Teil: Übungen mit dem Partner**

**3. Teil: Übungen mit Geräten**

(MFT, Sypoba, Gelkissen, Pezziball)

## ZUSAMMENFASSUNG:

**Stürze treten unvermutet auf. Sie sind das Resultat einer „missglückten“ Bewegung. Nicht Pech oder Schicksal sind die Ursache, sondern mangelndes Vermögen auf solche Situation rasch und richtig zu reagieren. Die häufigsten Ursachen sind: mangelnde Bewegungserfahrungen, mangelnde Gewandtheit, fehlende Kraft, aber vor allem auch mangelhafte Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Das muss nicht sein, denn mit einem relativ geringen Zeitaufwand kann man bereits hervorragende Verbesserungen erzielen. Regelmäßiges Trainieren gehört zu einem gesundheitsbewussten Leben.**

**Eine gute Balance wünscht Ihnen  
Ihr IMSB- Team**

## SELBSTTEST

### Auf einem Bein stehen

Probieren Sie zunächst, mit welchem Bein Sie besser einbeinig balancieren können. Verschränken Sie dann die Arme und stoppen Sie die Zeit wie lange Sie im Einbeinstand stehen können.

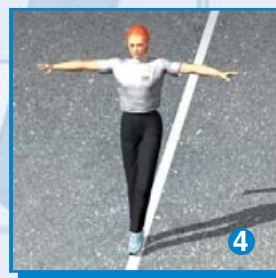
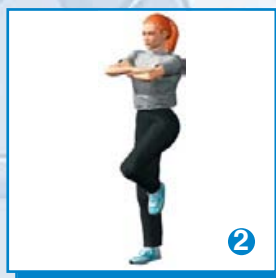
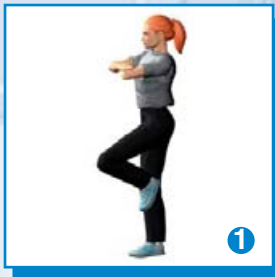
Das Ziel sollte sein, mindestens 45 Sekunden in dieser Position stehen zu bleiben ohne dass das zweite Bein mit dem Boden in Kontakt kommt. Können Sie über 45 Sekunden auf einem Bein stehen bleiben haben Sie ein ausgezeichnetes Gleichgewichtsvermögen, wenn Sie 20 bis 44 Sekunden stehen bedeutet dies ein gutes Gleichgewichtsvermögen, 15 bis 20 Sekunden ein mittelmäßiges Gleichgewichtsvermögen.

Unter 20 Sekunden sollten Sie regelmäßig 5 bis 7 Minuten trainieren. Dreimal wöchentlich betrieben entspricht dies etwa 30 Minuten Trainingszeit/Woche.

Durch diesen geringen Aufwand kann das Gleichgewichtsvermögen wieder gesteigert werden, die Handlungsfähigkeit verbessert und die Lebensqualität (Wohlbefinden) angehoben werden.

Weitere Informationen dazu sind beim IMSB-Austria ([h.holdhaus@imsb.at](mailto:h.holdhaus@imsb.at)) erhältlich.

# ÜBUNGEN ZUM TRAINING DES GLEICHGEWICHTS



## OHNE GERÄT

**1 Stellen Sie sich auf ein Bein** und fixieren Sie einen Punkt der auf Augenhöhe liegt. Die Arme verschränken und das Spielbein anlegen. Versuchen Sie in dieser Position die Balance zu halten.

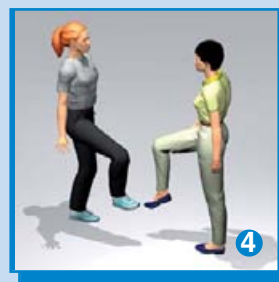
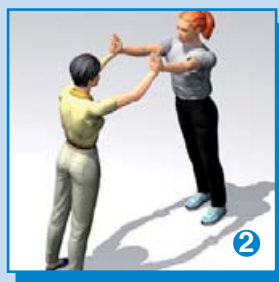
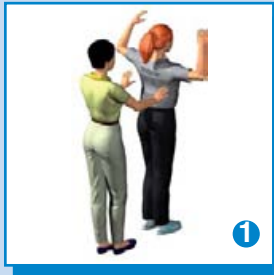
**2 Stellen Sie sich auf ein Bein** und fixieren Sie einen Punkt der auf Augenhöhe liegt. Die Arme verschränken und das Spielbein anlegen, schließen Sie dabei Ihre Augen und versuchen Sie trotz geschlossener Augen die Balance zu halten.

**3 Drehen Sie sich mehrmals** um die eigene Achse und versuchen Sie anschließend auf einem Bein stehen zu bleiben.

**4 Suchen Sie sich einen 5-10 cm** breiten Streifen und gehen Sie im Ballengang auf dieser Linie (Variante: auch rückwärts gehen).

**5 Drehen Sie sich mehrmals** um die eigene Achse, gehen Sie anschließend auf einem 5-10 cm breiten Streifen im Ballengang vorwärts (Variante: rückwärts gehen nach den Drehungen).

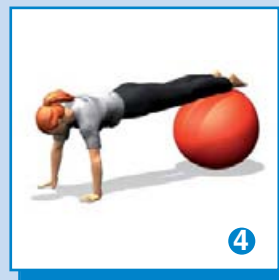




## MIT PARTNER

- 1 Die Partner stehen hintereinander,** einer hält die Arme in der U-Haltung und der Partner versucht, durch kleine Impulse (Widerstände) an Schultern, Armen und Becken, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- 2 Die Partner stehen sich gegenüber,** die Handflächen liegen aneinander und sie versuchen, sich durch Druck der Hände aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Partner kann auch den Druck der Hände nachlassen.
- 3 Die Partner stehen hintereinander** auf einem Bein. Der Vordere beginnt, verschiedene Positionen einzunehmen, der Partner imitiert.
- 4 Die Partner stehen sich im Einbeinstand gegenüber.** Mit dem Spielbein (Fußinnen- oder Fußaußenkante) versuchen Sie sich aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- 5 Die Partner stehen sich gegenüber** (Einbeinstand) und werfen sich einen Ball aus verschiedenen Richtungen zu (Varianten: Ball zuprellen, Ball im Wechsel prellen und werfen, zwei Bälle benützen, zwei unterschiedliche Bälle benützen).

## MIT GERÄT



### 1 Koordinationsdisk (MFT)

Barfuß oder mit Hallentrainingsschuhen auf die Disk stellen. Einen Fixpunkt an der Wand in Augenhöhe suchen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Knie sind leicht gebeugt. Anschließend den Körperschwerpunkt kontrolliert zehnmal nach rechts und links verlagern, dann den Körperschwerpunkt kontrolliert zehnmal nach vorne und hinten verlagern.

### 2 Aero- Step

Einbeinstand auf einer instabilen Unterstü­tzungsfläche einnehmen. Führen Sie Ihr Bein zur Seite und heben das Knie auf Hüfthöhe an. Versuchen Sie die Balance mit offenen oder geschlossenen Augen zu halten.

### 3 Pezziball (Übung 1)

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Pezziball. Stellen Sie Ihre Beine etwa becken­breit auf. Versuchen Sie die Balance zu halten und dabei abwechselnd das linke bzw. rechte Bein leicht anheben.

### 4 Pezziball (Übung 2)

Legen Sie sich in die Bauchlage auf den Pezziball. Rollen Sie bauchwärts nach vorne, bis Sie mit Ihren Armen den Boden erreicht haben. Beide Beine bleiben dabei gestreckt. Abwechselnd den linken und rechten Arm vom Boden heben, nach vorne und wieder zurückwandern mit den Armen.

### 5 Sitzballkissen

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand auf vier Sitzballkissen. Heben Sie den linken Arm und das rechte Bein hoch, bis der Körper eine Linie bildet. Halten Sie die Spannung für etwa 30 Sekunden und wechseln Sie die Seite.



### 6 Sypoba (Übung 1)

Als Grundposition eine sitzende Position auf dem Sypoba einnehmen. Dabei sind die Beine leicht angewinkelt, der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Arme und Beine vorsichtig vom Boden lösen. Versuchen Sie diese Position möglichst ruhig zu halten ohne Hilfeleistung von Armen und Beinen.



### 7 Sypoba (Übung 2)

Stellen Sie sich in einer aufrechten Position auf das Sypoba. Die Beine sind hüftbreit, die Arme vorhalten auf Schulterhöhe. Drücken Sie das Gesäß nach hinten. Gehen Sie aus dieser Grundposition in die Hocke und versuchen Sie dabei die Entenposition zu halten.



### 8 Sypoba (Partnerübung)

Der Helfer stellt sich vor dem Sypoba-Trainierenden und hält ihn leicht an den Hüften. Aufsteigen mit dem einen Fuß auf die tiefer liegende Seite des Sypoba. Die Arme auf die Schulter des Helfers legen. Den anderen Fuß auf die höher liegende Seite des Sypoba legen. Sicht zum Helfer. Druck mit dem höher liegenden Fuß auf dem Sypoba geben und zur Mitte sliden. Versuchen Sie das Gleichgewicht in der Mitte zu finden und in eine aufrechte Position zu gehen. Das erste Ziel ist es so ruhig wie möglich das Gleichgewicht halten zu können. Anschließend kann mit Hilfe des Partners nach rechts und links gleitet werden bzw. in die Hocke gegangen werden. Stabilisieren Sie den Partner dabei mit den Händen.



## Wien, Niederösterreich und Burgenland

Landesstelle Wien  
Webergasse 4, 1203 Wien

Fon: +43 1 33 133-252  
E-Mail: WUV@auva.at

Außenstelle St. Pölten  
Wiener Straße 54, 3100 St. Pölten

Fon: +43 2742 25 89 50-0  
E-Mail: AS@auva.at

Außenstelle Oberwart  
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart

Fon: +43 3352 353 56-300  
E-Mail: AO@auva.at

## Steiermark und Kärnten

Landesstelle Graz  
Göstinger Straße 26, 8021 Graz

Fon: +43 316 505-2604  
E-Mail: GUV@auva.at

Außenstelle Klagenfurt  
Waidmannsdorfer Straße 35,  
9021 Klagenfurt

Fon: +43 463 58 90-5000  
E-Mail: AK-GUV-Sekretariat@auva.at

Oberösterreich:  
Landesstelle Linz  
Garnisonstraße 5, 4017 Linz

Fon: +43 732 23 33-8405  
E-Mail: LUV@auva.at

## Salzburg, Tirol und Vorarlberg

Landesstelle Salzburg  
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg

Fon: +43 662 21 20-4442  
E-Mail: SUV@auva.at

Außenstelle Innsbruck  
Meinhardstraße 5a, 6020 Innsbruck

Fon: +43 512 520 56-0  
E-Mail: AISUVSekretariat@auva.at

Außenstelle Dornbirn  
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn

Fon: +43 5572 269 42-0  
E-Mail: ADSUVSekretariat@auva.at

## Hauptstelle Wien

Abteilung für Unfallverhütung und  
Berufskrankheitenbekämpfung  
Adalbert-Stifter-Straße 65, 1200 Wien

Fon: +43 1 33 111-416  
E-Mail: HUB@auva.at



**EINE INITIATIVE DER AUVA FÜR MEHR SICHERHEIT.**

Jeder Unfall ist einer zu viel.



www.auva.at