

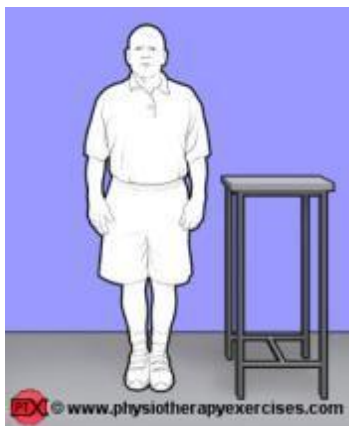
Gleichgewicht Anfänger

Alle diese Übungen sollten Sie, ohne sich mit den Armen festzuhalten, durchführen. Zur Sicherheit können Sie sich vor einen Tisch stellen. Wir empfehlen, diese Übungen 3x wöchentlich durchzuführen.

Bilder von: Physiotherapists, NSW Department of Health, Sydney, Australia, Peter Messenger & Paul Pattie; «PhysioTherapy eXercises for people with injuries & disabilities, <https://www.physiotherapyexercises.com>, 20.03.2020.

Übungen

Stand mit geschlossenen Füßen



Ausgangsstellung

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen vor einen Tisch.

Ausführung

Versuchen Sie, diese Position für 20 s zu halten, ohne sich festzuhalten oder mit den Armen auszugleichen.

Dosierung

4x 20 s, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Schliessen Sie die Augen.
- Drehen Sie den Kopf zu allen Seiten.
- Zählen Sie die 7ner-Reihe auf.

Stand auf unebener Fläche



Ausgangsstellung

Rollen Sie ein Handtuch auf und stellen Sie sich darauf.

Ausführung

Versuchen Sie, diese Position für 20 s zu halten, ohne sich festzuhalten oder mit den Armen auszugleichen.

Dosierung

4x 20 s, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Stellen Sie die Füße näher zueinander.
- Schliessen Sie die Augen.
- Drehen Sie den Kopf zu allen Seiten.
- Zählen Sie die 7er-Reihe auf.
- Verlagern Sie das Gewicht nach vorne und hinten.

Schrittstellung mit Kopfdrehung



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich in Schrittstellung hin.

Ausführung

Drehen Sie den Kopf und den Oberkörper nach hinten, so dass Sie über Ihre Schulter sehen können.

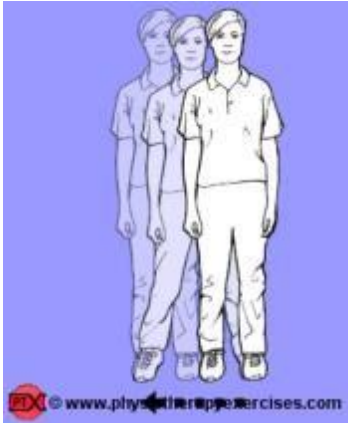
Dosierung

4x 20 s, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Wechseln Sie das Bein.
- Drehen Sie den Kopf zu allen Seiten.
- Zählen Sie die 7er-Reihe auf.

Schutzschritt zur Seite



Ausgangsstellung

Stehen Sie mit geschlossenen Füßen vor einen Tisch.

Ausführung

Stellen Sie sich vor, etwas bringt Sie aus dem Gleichgewicht und Sie fallen zur Seite. Machen Sie nun einen grossen Schritt zur Seite, als ob Sie den Sturz auffangen möchten. Das Gewicht sollte am Ende auf dem Bein sein, mit welchem Sie den Schritt gemacht haben.

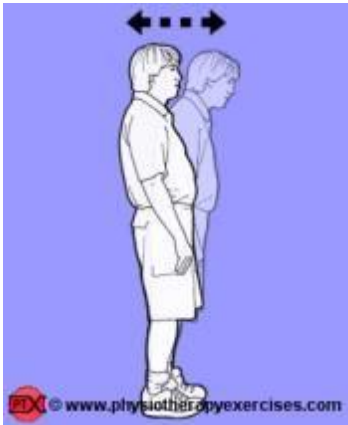
Dosierung

2x 10 Wiederholungen, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Machen Sie den Schritt nach vorne.
- Machen Sie den Schritt nach hinten.
- Zählen Sie die 9er-Reihe auf.
- Vergrössern Sie den Schritt.

Gewichtsverlagerung im Stand



Ausgangsstellung

Stehen Sie hüftbreit vor einen Tisch.

Ausführung

Versuchen Sie, von dieser Position aus das Gewicht so weit nach vorne und hinten zu verlagern wie es Ihnen möglich ist. Die Hüfte sollte ebenfalls nach vorne und hinten wippen.

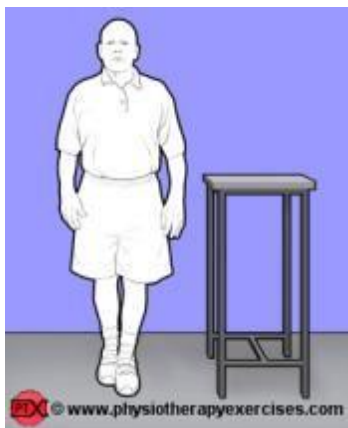
Dosierung

3x 20 Wiederholungen, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Verlagern Sie das Gewicht nach links und rechts.
- Kommen Sie zusätzlich beim nach vorne Wippen auf die Zehenspitzen und beim Wippen nach hinten auf die Fersen.

Stehen im Semitandemstand



Ausgangsstellung

Stehen Sie in einer Schrittstellung mit den Füßen auf einer Linie.

Ausführung

Versuchen Sie, diese Position für 20s zu halten, ohne sich festzuhalten oder mit den Armen auszugleichen.

Dosierung

4x 20 s, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Schliessen Sie die Augen.
- Drehen Sie den Kopf zu allen Seiten.
- Zählen Sie die 8er-Reihe auf.
- Arme heben und senken.
- Ball an die Wand prellen.