

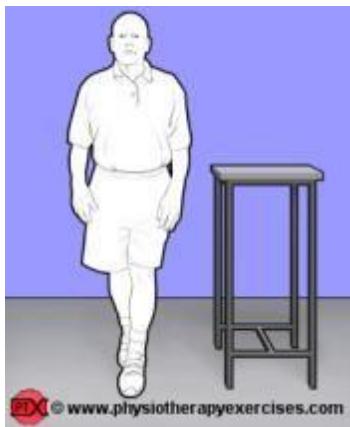
Gleichgewicht Fortgeschrittene

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 im Tandemstand



Ausgangsstellung

Stehen Sie mit den Füßen in einer Linie, ein Fuss vor dem anderen. Die Zehen und Fersen der beiden Füße berühren sich.

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 verschiedene Tiere auf.
- Ball an die Wand prellen.

Auf einem Bein stehen und tippen



Ausgangsstellung

Stehen Sie hüftbreit vor einen Tisch.

Ausführung

Verlagern Sie nun das Gewicht auf ein Bein. Mit dem anderen tippen Sie den Boden vor und hinter sich abwechselnd an. Versuchen Sie, dies ohne sich festzuhalten.

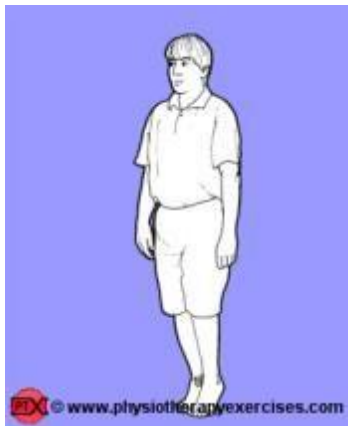
Dosierung

2x 20 Wiederholungen, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Drehen Sie den Kopf zu allen Seiten.
- Zählen Sie die 7er-Reihe auf.
- Setzen Sie den Fuss nicht mehr ab.

Stehen auf den Zehenspitzen



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich hüftbreit hin.

Ausführung

Drücken Sie sich nun auf die Zehenspitzen und versuchen Sie, so für 20 Sekunden stehen zu bleiben.

Dosierung

4x 20 s, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Schliessen Sie die Augen.
- Drehen Sie den Kopf zu allen Seiten.

Überkreuzschritte



Ausgangsstellung

Stellen Sie sich hüftbreit hin.

Ausführung

Gehen Sie nun seitwärts, indem sie jeweils ein Bein vor dem anderen überkreuzen.

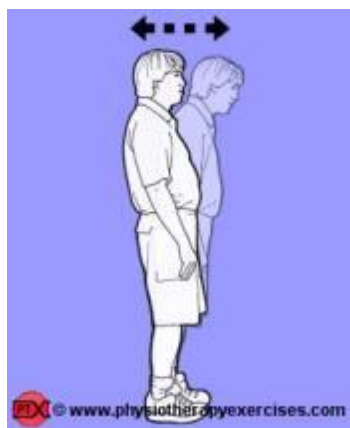
Dosierung

2x 20 Wiederholungen, zwischen den Serien 30 s Pause

Variante

- Überkreuzen Sie hinten.
- Heben Sie gleichzeitig die Arme.
- Zählen Sie verschiedene Gemüsesorten auf.

Gewichtsverlagerung im Stand



Ausgangsstellung

Stehen Sie sich hüftbreit vor einen Tisch.

Ausführung

Versuchen Sie, von dieser Position aus, das Gewicht so weit wie möglich nach vorne und hinten zu verlagern. 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.