

26. 10. 2020

Gleichgewicht 1

Ein gutes Gleichgewicht ist im Alltag selbst bei kleinen Aktivitäten wichtig, um die Standfestigkeit bei alltäglichen Bewegungen zu gewährleisten. Die folgenden Übungen können Sie bequem in Ihren Alltag integrieren und bei regelmäßigem Üben werden Sie eine rasche Verbesserung feststellen. Wenn Sie noch ungeübt sind, oder Gleichgewichtsprobleme haben, halten Sie sich gerne an einer Wand oder einem Stuhl fest und lösen erst nach und nach diese kleine Unterstützung.

Übung 1

Sie stehen im Stand, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Nun verlagern Sie ihr Gewicht auf ein Bein und heben das andere etwa 10 cm vom Boden ab.
Steigerung: Schließen Sie dabei die Augen.

Übung 2

Sie stehen im Stand, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Heben Sie wieder ein Bein ab und strecken es nach vorne aus, und versuchen das gestreckte Bein 15-20 Sekunden in der Luft zu halten. Steigerung: Schließen Sie dabei die Augen.

Übung 3

Sie stehen im Stand, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Heben Sie wieder ein Bein ab und malen Sie Kreise oder Achten in die Luft. Variieren Sie dabei in der Größe und in der Geschwindigkeit sowie in der Bewegungsrichtung.
Steigerung: Schließen Sie dabei die Augen.