

# Gleichgewicht 2

Ein gutes Gleichgewicht ist 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, Stuhl ab und lösen erst nach und nach diese kleine Unterstützung.

## Übung 1

Sie stehen in einer kleinen Schrittstellung, heben die Fersen vom Boden ab und verlagern das Gewicht auf die Fußballen.

Steigerung: Schließen Sie dabei die Augen.

## Übung 2

Wie Übung 1, nur versuchen Sie mit dem Heben in den Ballenstand, die Arme dynamisch mit nach vorne oben zu schwingen. Ca 15-20 Sekunden stehenbleiben.

Steigerung: Schließen Sie dabei die Augen.

## Übung 3

Sie stehen im Stand, die Beine sind hüftbreit geöffnet. Stellen Sie sich ein auf dem Boden liegendes Ziffernblatt einer Uhr vor das etwas vor Ihnen liegt, und tippen Sie mit einer Fußspitze auf die 3, dann auf die 6, die 9 und die 12. Den Fuß dabei immer wieder in die Ausgangsposition bringen. Beinwechsel.

Varianten:

- Das Ziffernblatt liegt gedanklich neben dem jeweiligen Bein auf der Seite.
- Schließen Sie dabei die Augen
- Wechseln Sie die Reihenfolge der Zahlen