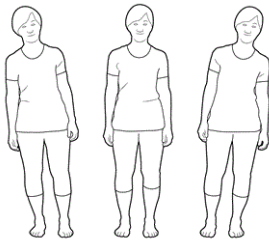


---

Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Eine Steigerung der Übungen erreichen Sie durch folgende Änderungen:

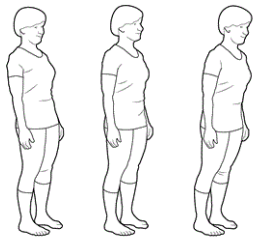
- Augen schließen
- kognitive Aufgabe (zählen, rechnen)
- Arme schwingen
- Gewichtsverlagerung (vorne, hinten, Seiten)
- auf wackelige Unterlage stellen (Kissen, Decke, aufgerollte Matte)



©Physiotools

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Sie verlagern Ihr Gewicht zur einen Seite, dann zur Mittellinie und zur anderen Seite.

Wiederholungen: 10-15x zu jeder Seite



©Physiotools

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Sie verlagern Ihr Gewicht nach hinten, dann zur Mittellinie und nach vorne.

Wiederholungen: 10-15x zu jeder Seite

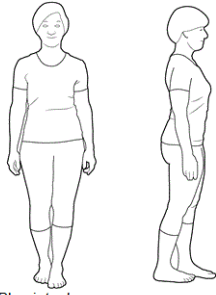


©Physiotools

Stehen Sie mit den Füßen geschlossen nebeneinander, die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Dauer: 30 Sekunden / so lange es geht

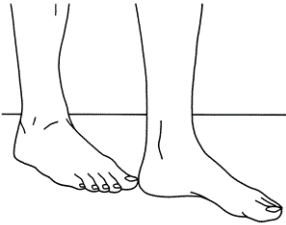
---



©Physiotoools

Stehen Sie mit den Füßen so nebeneinander, dass ein Fuß mit halber Länge neben dem anderen steht. Die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Dauer: 30 Sekunden / so lange es geht



Die Füße stehen voreinander (es wenn Sie auf einem Seil stünden). Die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Dauer: 30 Sekunden / so lange es geht

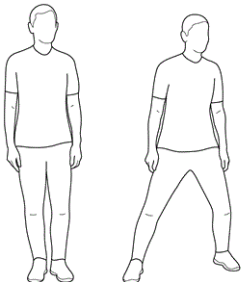
©Physiotoools



©Physiotoools

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander und drücken sich auf die Zehenspitzen hoch. Die Arme entspannt neben dem Körper. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Dauer: 30 Sekunden / so lange es geht



©Physiotoools

Sie stehen mit den Füßen hüftbreit und machen einen schnellen Schritt zur Seite bzw. nach vorne. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Bewegung mit dem anderen Bein.

Wiederholungen: 10-15x je Bein zur Seite / nach vorne



©Physiotoools

Stehen Sie aufrecht und heben ein Bein nach vorne an. Das Standbein ist leicht gebeugt.

Dauer: 30 Sekunden / so lange es geht