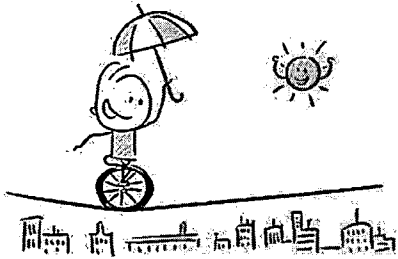


Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts



Kleines Trainingsprogramm für zu Hause

Ausgangsstellung:

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl, so dass Sie sich mit einer oder beiden Händen an der Lehne festhalten können.

1. Heben Sie abwechselnd das rechte / linke Bein an (die Knie vorwärts aufwärts heben wie beim Treppensteigen) und versuchen Sie, das Bein immer länger oben zu halten.
2. Versuchen Sie die Übung, ohne sich festzuhalten.
3. Versuchen Sie die Übung mit über den Kopf erhobenen, ausgestreckten Armen, wobei die Fingerspitzen zusammenkommen.
4. Versuchen Sie die Übung auf einem weichen (unsicheren) Untergrund wie zum Beispiel einer Decke oder einem Kissen.
5. Probieren Sie es ohne Schuhe.
6. Das Ganze mit geschlossenen Augen.

Ein kleiner Tipp:

Versuchen Sie ruhig einmal, Alltagstätigkeiten wie z.B. das Zähneputzen auf einem Bein durchzuführen.

Viel Spaß beim Training wünscht das Therapeutenteam der Salzetalklinik!