



Übungen Gleichgewicht im Stehen

Die Gleichgewichtsübungen im Stehen helfen Ihnen, Ihren Körper zu stabilisieren. Das kommt Ihnen sowohl beim Stehen als auch beim Sitzen zugute. Sie können so Alltags-handlungen, wie z. B. Gegenstände aufheben oder etwas von einem Gestell herunterholen, einfach und sicher erledigen.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



Übung 4
Im Gleichgewicht bleiben



Übung 5
Stand mit Luftmalen



Übung 6
Einbeinstand mit Antippen



Übung 4

Im Gleichgewicht bleiben



So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht und mit den Füßen eng zusammen. Legen Sie die Arme an den Körper und halten Sie die Körperspannung. Pendeln Sie nun mit aufrechtem Körper in jede Richtung, indem Sie Ihr Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fusskanten verlagern. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Leichter

Stehen Sie etwas breiter und bewegen Sie die Arme leicht in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.

Schwerer

Stehen Sie mit den Füßen ganz eng zusammen (Füsse berühren sich) und führen Sie die Pendelbewegung mit geschlossenen Augen durch. Führen Sie die Arme in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.



Übung 5

Stand mit Luftmalen



So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht und setzen Sie einen Fuss leicht vor den anderen. Strecken Sie die Arme auf Brusthöhe soweit wie möglich nach links und legen Sie die Handflächen aufeinander. Schreiben Sie nun mit beiden Händen von links nach rechts das Wort «Gleichgewichtstraining» oder ein anderes langes Wort in die Luft. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Leichter

Stehen Sie hüftbreit, beide Füsse nebeneinander und schreiben Sie von links nach rechts ein langes Wort in die Luft.

Schwerer

Stehen Sie auf einem Bein, heben Sie die Arme und legen Sie die Handflächen aufeinander. Machen Sie mit den Armen eine möglichst grosse Bewegung, indem Sie z. B. ein grosses Quadrat in die Luft malen. Das Knie kann leicht gebeugt sein. Wechseln Sie das Standbein.



Übung 6

Einbeinstand mit Antippen



So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit dem anderen Bein vorne (mit Ferse), seitwärts (mit Fussspitze) und hinten (mit Fussspitze) auf den Boden. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Leichter

Führen Sie die Übung wie oben beschrieben aus, stützen Sie sich aber an einem Stuhl oder an der Wand ab. Verringern Sie die Distanz beim Antippen.

Schwerer

Stehen Sie hüftbreit und verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. Nun machen Sie die Bewegung nach vorne, seitwärts und hinten mit dem anderen Bein, ohne den Fuss auf den Boden abzustellen. Führen Sie die Übung so langsam wie möglich aus. Halten Sie das Standbein leicht gebeugt.