

KWA Physio-Tipp Dezember 2013 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Steigerung des Gleichgewichts
- Aktivierung der Rumpf- und Beinmuskulatur
- Wahrnehmungsverbesserung der Fußsohle



Ausgangsposition:

Position 1 (einfach): hüftbreiter Stand

Position 2 (mittelschwer): schmalspuriger Stand, d. h. die Innenseiten der Füße berühren sich

Position 3 (schwer): Tandemstand, d. h. die Füße stehen voreinander

Durchführung der Übung:

Eine der drei Positionen einnehmen – und zwar die, die Sie noch gut kontrollieren können – und mit dem Schwingen der Arme am Körper beginnen. Die Übung circa 20-30 Sekunden lang durchführen, anschließend 30 Sekunden Pause. Wenn Position 1 gut kontrolliert werden kann, dann in die nächst schwierigere wechseln.

Anmerkungen:

- Sie sollten sich festhalten können.
- Patienten mit einer Hüft-TEP (Endoprothese) dürfen Position 2 und 3 NICHT durchführen!