

KWA Physio-Tipp August 2015 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung des Gleichgewichtes
- Kräftigung der Beine
- Stabilisierung des Rumpfes



Ausgangsposition:

Stand auf einem Bein auf festem Boden, mit der Möglichkeit sich festzuhalten.

Durchführung der Übung:

Das rechte Bein steht am Boden, das linke Bein wird angewinkelt nach vorne angehoben. In dieser Position circa 10 Sekunden verharren. Dabei auf das Gleichgewicht achten und bei Bedarf mit den Armen ausgleichen.

Übungsumfang: 3 x rechtes Bein; 3 x linkes Bein

Anmerkungen:

Wichtig bei dieser Übung ist, für ausreichende Haltemöglichkeit zu sorgen, beispielsweise durch die Nähe eines Geländers oder eines Tisches.

Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.