

KWA Physio-Tipp September 2011 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Aktivierung der vorderen und hinteren Rumpf- und Beinmuskulatur
- Dehnung der Muskulatur an der Rückseite der Beine



Ausgangsposition:

Aufrechter Stand (vor einer Stange, um sich bei Bedarf festhalten zu können) oder aufrechter Sitz auf einem Pezziball.

Durchführung der Übung:

Im Wechsel 15 x in den Zehenspitzenstand gehen und 15 x in den Fersenstand, dazwischen 30 Sekunden Pause. Die Übung 2 x wiederholen.

Anmerkungen:

- Die Übung sollte langsam und dynamisch ausgeübt werden.
- Das Gleichgewicht muss im Zehenspitzenstand und auch im Fersenstand gehalten werden.
- Je langsamer die Übung durchgeführt wird, umso mehr Muskelkoordination ist erforderlich. Das stärkt die Muskulatur.
- Den Zehenspitzenstand können Sie auch mit der Einatmung, den Fersenstand mit der Ausatmung kombinieren.