

Beinübung 7: Stabilität und Gleichgewicht



Im Stehen; kleine Schrittstellung, den vorderen Fuss 10–15 cm vom Boden anheben.

Hinweise:

- Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen und kurzzeitig immer wieder den Kontakt lösen
- Belastungssteigerung, indem der Kopf langsam gedreht wird

3 × pro Seite 20 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.