

## Heimübungsprogramm für Gleichgewicht und Rumpfstabilisation

### „Start in den Tag“ - Übungen im Sitzen

- 1. Pendel
  - die Füße stehen Hüftbreit am Boden, freier Sitz auf dem Stuhl
  - Körpergewicht wird abwechselnd zur Seite verlagert, Füße bleiben fest am Boden
  - Spannung wird pro Seite jeweils 2-3 Sekunden gehalten
  - 3 Wiederholungen pro Seite
  
- 2. Abheben
  - Aufrechter, freier und hüftbreiter Sitz mit aufgestellten Beinen
  - ein Bein wird nach vorn gestreckt, ohne die Körperposition zu verändern
  - das andere Bein bleibt fest am Boden
  - 2-3 Sekunden halten
  - danach wird das Bein gewechselt
  - 3 Wiederholungen pro Seite
  
- 3. Rotation
  - Arme vor der Brust verschränken
  - aufrechte und freie Sitzposition
  - Oberkörper zur Seite drehen und halten
  - danach zur anderen Seite drehen und erneut halten
  - 3 Wiederholungen pro Seite

## „Gleichgewichtstraining“ - Übungen im Stehen

- 1. Freier Stand mit Kopfbewegung
  - Füße hüftbreit auseinanderstellen, aufrechte Position
  - Kopf langsam von rechts nach links drehen
  - ggf. mit einer Hand festhalten
  
- Steigerung- verkleinerte Standfläche
  - Übung ohne festhalten durchführen
  - verkleinerte Standfläche (Füße näher zusammenstellen)
  - Übung mit geschlossenen Augen durchführen
  
- 2. Einbeinstand
  - Gewicht wird auf das Standbein verlagert
  - das andere Bein wird nach oben angezogen und 2-3 Sekunden gehalten
  - nach dem Absetzen wird gewechselt
  - 3 Wiederholungen pro Seite
  - während der Übung mit einer Hand festhalten, um das Gleichgewicht besser halten zu können
  
- 3. Ballerina
  - hüftbreiter aufrechter Stand
  - seitlich festhalten
  - ein Bein wird seitlich angehoben und anschließend wieder gesenkt
  - danach wird das Bein gewechselt
  - 3x pro Seite wiederholen
  
- 4. Seit-Tipp
  - hüftbreit und aufrecht stehen
  - Gewicht auf das Standbein verlagern, mit der anderen Fußspitze zur Seite tippen und anschließend wieder zurückstellen
  - danach wird das Bein wieder zum Körper bewegt
  - anschließend Seiten wechseln
  - 3 Wiederholungen pro Seite
  
- 5. Gewichtsverlagerung
  - hüftbreiter aufrechter Stand
  - seitlich festhalten
  - Gewichtsverlagerung im Wechsel von einem auf das andere Bein
  - anschließend Ausfallschritt nach vorn