

Gleichgewichtsübungen für zu Hause

Die Anleitungen aus der Reihe „Übungen für zu Hause“ wurden für die Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V. von Carolin Theobald erstellt. Weitergabe, Veränderung und Übernahme von Inhalten dürfen nur nach Rücksprache mit der oben genannten Person erfolgen.

Fragen Sie vor dem ersten Training bitte Ihren Arzt oder Übungsleiter, ob Sie die Übungen unbedenklich durchführen können und lassen Sie sich von ihm eine Einschätzung über Ihren momentanen Trainingszustand geben. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, die im Rahmen des Trainings entstehen könnten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit den Übungen!

Ihre Carolin Theobald

(Diplom-Sportwissenschaftler, Ambulante Herzgruppe Bad Schönborn e.V.).

Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Gleichgewichtsübungen

- Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Durchführung der Übungen und üben Sie sich mehrmals in der Woche.
- Üben Sie immer beide Seiten mehrere Male.
- Achten Sie auf genügend Platz zum Üben.
- Achten Sie bei den Übungen auf eine regelmäßige Atmung.

Alle Rechte vorbehalten. Bitte fragen Sie vor den Übungen Ihren Arzt oder Übungsleiter.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.ambulante-herzgruppe-bs.de>

Übung 1: Parallelstand

Stellen Sie die Füße zunächst hüftbreit, wenn dies gut funktioniert schließen die Füße: Verlagerung des Körperschwerpunkts (nach vorne, hinten, seitlich), Zehen- und Fersenstand



Übung 2: Tandemstand

Stellen Sie die Füße hintereinander: Verlagerung des Körperschwerpunkts (nach vorne, hinten), Zehen- und Fersenstand



Übung 3: Einbeinstand

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben sie das andere Bein leicht vom Boden. Üben Sie zunächst mit geöffneten Augen, wenn Sie sich sicher fühlen mit geschlossenen Augen.



Alle Rechte vorbehalten. Bitte fragen Sie vor den Übungen Ihren Arzt oder Übungsleiter.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.ambulante-herzgruppe-bs.de>

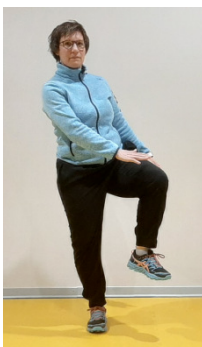
Übung 4: Einbeinstand mit Bewegungen des Kopfes

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben sie das andere Bein leicht vom Boden. Bewegen sie Ihren Kopf von rechts nach links und wieder zur Mitte zurück.



Übung 5: Einbeinstand mit Arm- und Beinbewegungen

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben sie das andere Bein leicht vom Boden. Führen Sie nun die rechte Hand vom linken Knie diagonal zur Seite und zurück.



Übung 6: Einbeinstand mit Arm- und Beinbewegungen

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben sie das andere Bein leicht vom Boden. Versuchen Sie nun Ihre Schuhe aus- und wieder anzuziehen.



Übung 7: Auf dem Pezziball sitzend: Bein heben

Setzen Sie sich auf den Ball und heben Sie ein Bein vom Boden ab. Finden Sie Ihr Gleichgewicht und versuchen Sie die Position 10-20 Sekunden zu halten. Der Oberkörper bleibt während der Übung komplett aufgerichtet



Übung 8: Auf dem Pezziball sitzend: Bein heben - beugen und strecken

Setzen Sie sich auf den Ball und heben Sie ein Bein vom Boden ab. Finden Sie Ihr Gleichgewicht und versuchen Sie das Bein abwechselnd zu strecken und zu beugen. Der Oberkörper bleibt während der Übung komplett aufgerichtet.



Alle Rechte vorbehalten. Bitte fragen Sie vor den Übungen Ihren Arzt oder Übungsleiter.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.ambulante-herzgruppe-bs.de>

Übung 9: Auf dem Pezziball sitzend: Bein heben und halten, dabei Bizepscurl mit den Armen

Setzen Sie sich auf den Ball, heben Sie ein Bein vom Boden ab und strecken Sie es. Finden Sie Ihr Gleichgewicht und machen Sie gleichzeitig mit den Armen Bizepscurls. Der Oberkörper bleibt während der Übung komplett aufgerichtet.

