

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



## Übungen Gleichgewicht



Auf einem Gymnastikball das linke Bein und den rechten Arm nach oben strecken, in dieser Position für ca. 3 sek. verbleiben, dann die Seite wechseln.



Die Oberschenkel auf einen Gymnastikball legen, die Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe auf dem Boden abstützen. Den Bauch einziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Dann den Körper versuchen, so ruhig wie möglich zu halten.



Die Füße in Schrittstellung nehmen (Ferse des einen Fußes berührt die Zehenspitzen des Anderen), Arme seitlich parallel zum Boden abspreizen. Nun den Kopf langsam von links nach rechts drehen.

Um Risiken zu vermeiden, führen Sie die folgenden Übungen bitte erst nach Rücksprache mit ihrem behandelnden Therapeuten/Therapeutin durch.



## Übungen Gleichgewicht



Füße ca. schulterbreit positionieren. Nun einen Ball mit beiden Armen greifen und mit gestreckten Armen diesen in Richtung Decke heben, dann so weit zum Boden bringen wie möglich.



Das linke Bein seitlich vom Boden heben, den rechten Arm in gleicher Linie in die Höhe strecken. Dann das Bein anziehen, die Handfläche berührt das Knie. Seitenwechsel!



Einen Ball mit beiden Händen umgreifen und mit durchgestreckten Armen vom Körper halten, das linke Knie heben und den Ball berühren, Fuß absetzen und Seitenwechsel.