

Übung der Woche (23):
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



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de