

Gleichgewichtsübungen Physiotherapie



aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen

T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch

Anleitung

- Führen Sie die Übung in der Nähe einer stabilen Haltemöglichkeit aus (z.B. Tisch, Küchenablage).
- Achten Sie auf gutes Schuhwerk oder rutschfeste Socken.
- Alle Übungen können mit und ohne Festhalten ausgeführt werden.
- Idealerweise üben Sie einmal täglich, pro Übung 2x30 Sekunden.

Steigerungsmöglichkeiten

- Übung auf einer weichen Unterlage ausführen.
- Übungen barfuss ausführen.
- bei Übung 2 bis 5 die Augen schliessen.
- bei Übung 4 und 5 den Kopf drehen.



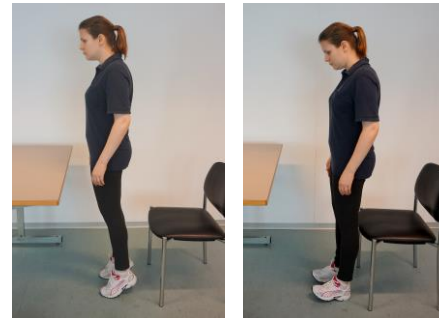
1. Kniebeugen

- Wie absitzen, ohne den Stuhl zu berühren.



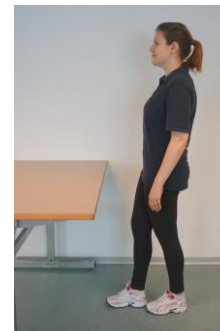
4. Storchengang

- Knie abwechselnd vorne hochziehen.



2. Zehenstand - Fersenstand

- Im Wechsel auf die Zehenspitzen und die Fersen stehen.



5. Seiltänzerstand

- Auf einer Linie stehen.



3. Gewichtsverlagerung

- Das Gewicht nach links und rechts verlagern.



Ihre persönliche Übung