

GLEICHGEWICHTSTRAINING - MINI GUIDE

Ein Trainingsplan fuer mehr Stabilitaet im Alltag und draussen.

TEIL 1 - BASIS UEBUNGEN

1. Einbeinstand

- Stand auf einem Bein
- 3x 20 bis 30 Sekunden pro Seite

2. Tandemstand

- Ein Fuss direkt vor den anderen
- 3x 20 Sekunden

3. Gewichtsverlagerung seitlich

- Gewicht langsam von links nach rechts verlagern
- 3x 15 Wiederholungen

4. Fersen Zehen Stand

- Auf die Zehenspitzen, dann auf die Fersen
- 3x 10 Wiederholungen

5. Knieheben im Stand

- Abwechselnd Knie anheben
- 3x 12 pro Seite

TEIL 2 - MITTELSTUFE

6. Einbeinstand mit Armbewegung

- Stand auf einem Bein, Arme kreisen

- 3x 15 Sekunden pro Seite

7. Tandemgang

- Wie auf einer Linie gehen
- 3 Durchgaenge a 10 Schritte

8. Seitliches Beinheben

- Stand, Bein seitlich anheben
- 3x 10 pro Seite

9. Standwaage leicht

- Oberkoerper leicht nach vorn, Bein nach hinten
- 3x 8 pro Seite

10. Mini Kniebeuge

- Kleine Kniebeuge, langsam
- 3x 12

TEIL 3 - FORTGESCHRITTEN

11. Einbeinstand mit Rotation

- Stand auf einem Bein, Oberkoerper leicht drehen
- 3x 8 pro Seite

12. Standwaage voll

- Oberkoerper parallel zum Boden
- 3x 6 pro Seite

13. Seitlicher Ausfallschritt

- Breiter Schritt zur Seite
- 3x 10 pro Seite

14. Ueberkreuz Schritte

- Seitlich gehen, Beine ueberkreuzen
- 3 Durchgaenge a 10 Schritte

15. Balance auf instabilem Untergrund

- Kissen, Matte oder Waldboden
- 3x 20 Sekunden

ABSCHLUSS

Gleichgewicht ist kein Talent, sondern Training. Jeden Tag ein paar Minuten reichen.