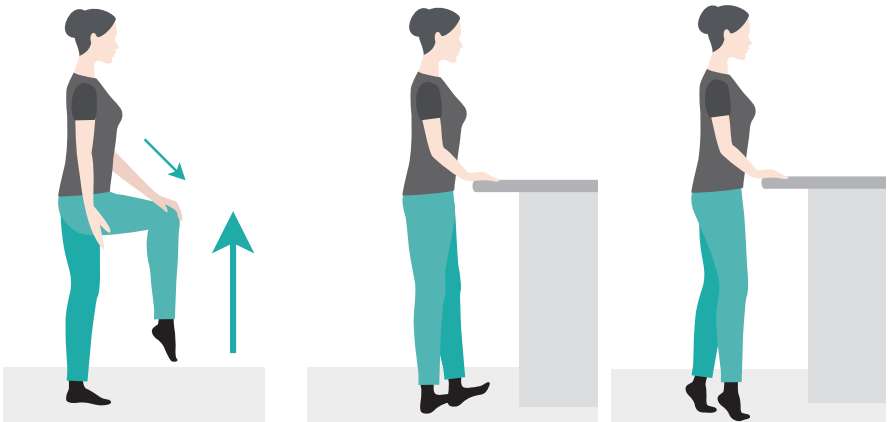
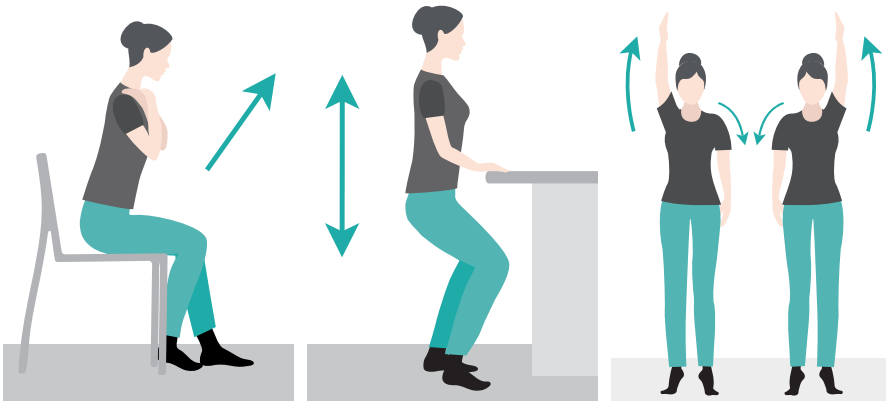


Better Balance

Verbessert Gleichgewicht und Gangsicherheit



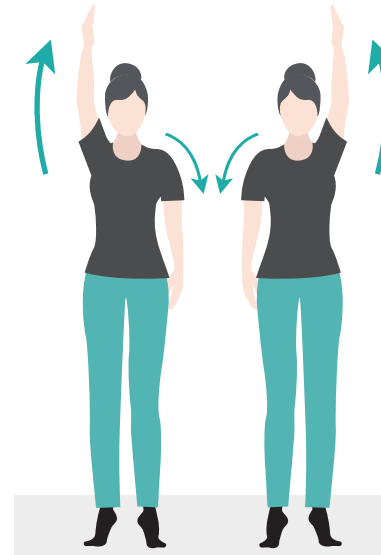
Aufstehen vom Sitzen

- » Setzen Sie sich auf einen Stuhl
- » Kreuzen Sie die Arme vor der Brust
- » Stellen Sie einen Fuss etwas vor den anderen
- » Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
- » Benutzen Sie die Kraft der Beine und des Rumpfes um aufzustehen
- » Setzen Sie sich langsam wieder hin



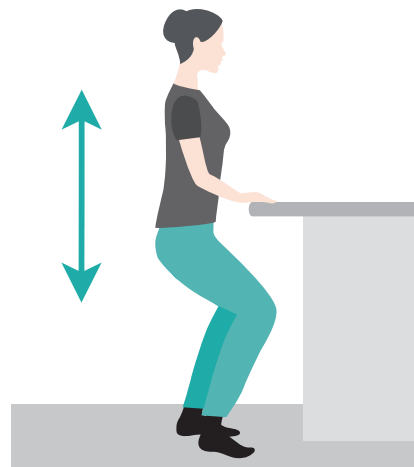
Seitliche Rumpfdehnung

- » Stehen Sie gerade und stellen Sie die Füße hüftbreit
- » Strecken Sie den rechten Arm nach oben und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen
- » Gehen Sie in Ihre Ausgangsposition zurück
- » Strecken Sie nun den linken Arm nach oben und stellen Sie sich erneut auf die Zehenspitzen
- » Gehen Sie wieder in Ihre Ausgangsposition zurück



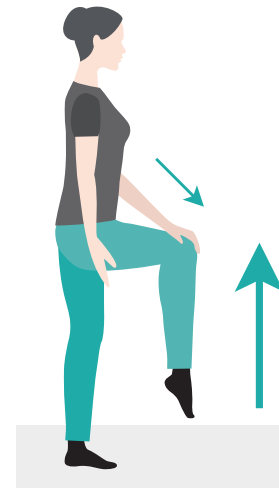
Leichte Kniebeugen

- » Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
- » Stellen Sie die Füße hüftbreit
- » Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
- » Beugen Sie Hüfte und Knie
- » Halten Sie den Rumpf gerade (Oberkörper nicht nach vorne oder hinten neigen)
- » Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück



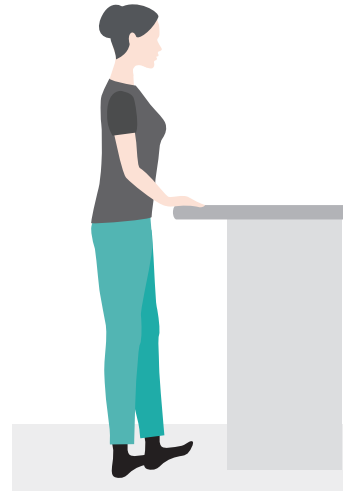
Gehen auf der Stelle

- » Stehen Sie gerade
- » Legen Sie die linke Hand auf das angehobene rechte Knie
- » Die Zehenspitzen sollen leicht nach aussen zeigen
- » Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück



Fersengang

- » Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
- » Gehen Sie 4 Schritte im Fersengang an Ort



Zehenspitzen gang

- » Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest
- » Gehen Sie 4 Schritte auf den Zehenspitzen an Ort

