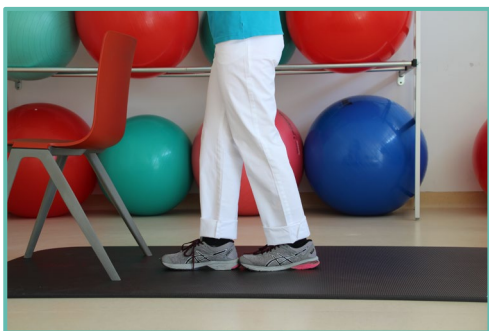
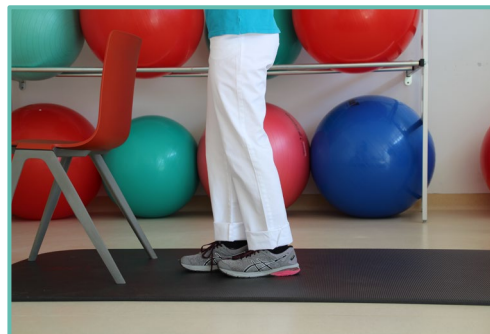
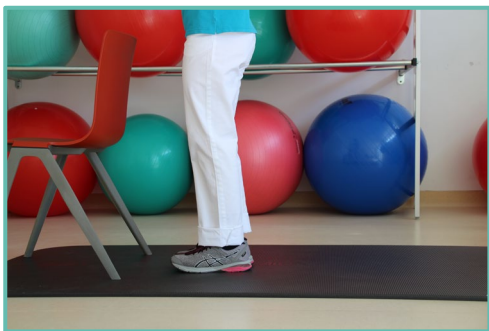


ÜBUNG DER WOCHE

Unsere Übung der Woche orientiert sich dieses Mal an der Gleichgewichtstestung (4-Stage-Balance-Test), die wir Ihnen heute bereits präsentiert haben!

Wählen Sie eine der Positionen aus, die Sie beim Test **KEINE** 10 Sekunden lang halten konnten. Üben Sie diese Position jeden Tag ein oder mehrere Male.



! TIPP

Wenn Sie beim 4-Stage-Balance-Test bei keiner der Positionen Schwierigkeiten hatten, dann wird es Zeit, die Übungen schwieriger zu machen: Schließen Sie beispielsweise im Einbeinstand die Augen oder versuchen Sie den Einbeinstand auf einer wackligen Unterlage (zusammengerolltes Handtuch, Sofakissen,...).