Training@Home > Kräftigungsübung

Einbeinstand auf Balance-Kissen mit stabilem Fuß

Wir empfehlen pro Bein **3 x 30 Sekunden**

1. Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Balancepad und strecken Sie dabei beide Arme im rechten Winkel seitlich aus.
2. Bleiben Sie 20-30 Sekunden in dieser Position. Wenn Ihnen eine zweite Person zur Seite steht, können Sie die Intensität dieser Übung noch steigern, indem Sie die Augen schließen. Die zweite Person hält sie fest, wenn Ihre Position zu instabil wird.
3. Danach Bein wechseln.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Senkfuß / Plattfuß
- Knickfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Fehlstellung der Beinachse

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität
- Verbesserung der Wahrnehmung