

## Übung zum Balance Training mit reduzierter Standfläche

Die folgenden beiden Übungen stellen eine Variation des „Stabilen Standes“ dar:

### Der Tandem Stand:

Sie stellen einen Fuß direkt vor den anderen, so dass die Ferse des vorderen Fußes die Fußspitze des hinteren Fußes berührt. Wenn Sie diese Position gut ausbalancieren können, sollten Sie das Gewicht im Wechsel langsam auf den vorderen Fuß und auf den hinteren Fuß verlagern.



### Einbein Stand:

Verlagern Sie aus der Standposition das Gewicht langsam so weit auf ein Bein, dass sie das andere Bein vom Boden abheben können. Versuchen Sie, diese Position einige Sekunden zu halten.

