

Gleichgewichtsübungen:

1. Einbeinstand auf Zehenspitzen



- Stelle dich zunächst auf beide Beine. Hebe das rechte Bein vom Boden und winkle es nach hinten an.
- Stelle dich mit dem linken Bein auf den Fußballen und wippe mit der Ferse leicht auf und ab.
- Die Hände streckst du dabei am besten aus. Das hilft dir das Gleichgewicht zu halten.
- Wer keine gute Balance hat, kann sich mit der rechten Hand bei einem Stuhl oder einer Wand abstützen.

2. Unterschenkel Kreise

Um bei dieser anspruchsvollen Gleichgewichtsübung nicht aus der Balance zu kommen, musst du einen Punkt im Wohnzimmer fixieren.



- Du beginnst in einem aufrechten Stand. Nimm die Hände in die Hüften.
- Hebe das rechte Bein vom Boden und achte darauf, dass das Knie in etwa auf Höhe deiner Hüfte ist.
- Nun zeichnest du Kreise mit einem Fuß. Das Knie bleibt dabei immer an der selben Stelle.

Wer möchte kann die Hände auch seitlich wegstrecken. Das ist reine Geschmackssache.

3. Knie hochziehen

Das Tolle an dieser Balance Übung? Du trainierst damit auch deinen Po und die Oberschenkelmuskeln.



- Du beginnst wieder in einem aufrechten Stand. Hebe das rechte Bein vom Boden und ziehe das Knie so weit du kannst zur Brust.
- Verteile dein Gewicht auf der linken Fußfläche.
- Und wieder langsam senken.

Wiederhole diese Übung so oft du kannst und achte darauf, dass dein Standbein immer an der selben Stelle ist.

4. Seitliches Beinheben

Das seitliche Beinheben ist eine tolle Einsteigerübung ins Balance Training. Die Übung fördert das Gleichgewicht und trainiert gleichzeitig die Beine.



- Du beginnst in einer aufrechten Haltung. Lege nun das Gewicht auf das linke Bein.
- Das rechte Bein hebst du zur rechten Seite. Hebe es so hoch du kannst ohne die Balance zu verlieren.
- Seitlich gestreckte Arme helfen das Gleichgewicht zu halten.
- Senke das Bein langsam und hebe es dann erneut.

Mache mindestens 10 Wiederholungen bevor du die Seite wechselst. Wem das zu schwierig ist, der kann sich mit der linken Hand an einer Stuhllehne festhalten oder sich an der Wand abstützen.

5. Einbeiniger Stand mit Pendel

Jetzt funktionieren wir das gestreckte Bein zu einem Pendel um. Das fordert die Balance ganz schön und ist gleichzeitig eine unheimlich effektive Koordinationsübung.



- Stelle dich wieder aufrecht hin und strecke die Arme zur Seite.
- Hebe ein Bein gestreckt vom Boden und führe es vor das andere.
- Nun schwingst du es langsam wie ein Pendel rechts und links vor dem Standbein. Du musst das Bein nicht so weit wie auf dem Foto heben.

Bei wem das absolut nicht klappt, der schnappt sich einfach wieder einen Sessel.

6. Vierfüßlerstand

Das ist zwar eine unserer beliebtesten **Po Übungen**, aber auch dafür ist jede Menge Koordination und Balance notwendig.



- Diese Balance Übung starte auf allen Vieren. Nun hebst du den linken Arm und streckst ihn nach vorne.
- Gleichzeitig hebst du das rechte Bein und streckst es nach hinten.
- Versuche dich darauf zu konzentrieren deinen Mittelpunkt zu finden und das Gewicht gut auf die Handfläche und das Knie zu verteilen.

Halte die Position so lange du kannst, bevor du die Seite wechselst. Es hilft übrigens auch die Arme und Beine vor einem neuen Durchgang gut durchzuschütteln.

7. Ausfallschritte als Balance Übung

Diese Übung ist eine Kombination aus Beine und Po Übung und Balance halten. Wer schon mal mehrere Ausfallschritte nacheinander gemacht hat weiß, dass es ohne Gleichgewichtstraining nicht geht.



- Mache mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne und mit dem linken Bein einen nach hinten.
- Jetzt senkst du dein Becken bis das vordere Bein einen schönen rechten Winkel bildet. Senke das Becken bis der Po ungefähr auf Höhe des vorderen Knies ist.
- Wichtig ist dabei, dass das Knie nicht über die Zehenspitzen ragt.
- Wippe nun ein wenig nach oben und wieder nach unten. Die Hände liegen dabei in den Hüften oder sind seitlich gestreckt.

- Halte diese Wipp-Position mindestens 15 Sekunden lang. 10 Wh/Seite

8. Asana „Der Baum“



- Stelle dich mit beiden Beinen fest auf den Boden.
- Nun hebst du das rechte Bein. Lege die Fußsohle auf den Oberschenkel des linken Beins. Das Knie zeigt dabei nach außen.
- Bringe die Hände über dem Kopf zusammen. Als Anfängerin kannst du die Hände auch seitlich strecken – das ist ein wenig einfacher.
- Fixiere einen Punkt im Raum, um nicht umzufallen.

9. Einbeinstand mit Armkreisen



- Du beginnst im aufrechten Stand. Hebe nun das rechte Bein nach hinten und greife mit der rechten Hand zu den Zehen. Halte den Fuß gut fest.
- Wichtig: Die Oberschenkel sind parallel zueinander.
- Strecke den linken Arm und zeichne kleine Kreise in die Luft. Die Kreise werden von Runde zu Runde größer.

Bei wem es gar nicht klappt, der kann das Bein auch anders positionieren. Also entweder nach hinten, zur Seite oder nach vorne. Und auch hier kannst du zwischen gestreckt und angewinkelt wählen. Versuche einfach was für dich am besten klappt.

10. Einbeinige Kniebeugen

Gleichgewichtsübung für: Fortgeschrittene



- Stelle dich auf das linke Bein. Hebe das rechte Bein und lege es auf Höhe der Ferse über dem linken Knie ab.
- Strecke die Arme nach vorne und versuche mit dem Po so weit du kannst nach unten zu gehen.
- Du machst eine Kniebeuge mit nur einem Bein. Gehe langsam nach oben und wieder nach unten.
- 5 Wh/Seite