© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

BALANCE-WORKOUT

Das Workout wird auf einem labilen Untergrund durchgeführt. Ihr könnt dafür ein Balance Pad oder einfach ein Kissen verwenden. Durch dieses Training kannst Du Dein Gleichgewicht und Deine Koordination verbessern, sowie die tiefliegenden Muskeln kräftigen. Sollte eine Übung auf labilem Untergrund zu schwierig sein, führe diese auf festem Untergrund durch.

Viel Spaß!

	WARM UP	**Foot-tapping** **Ausgangsposition:** Beidbeiniger hüftbreiter Stand auf dem Boden. Fortgeschrittene können die Übung auf dem Kissen durchführen. **Bewegungsablauf:** Führe kleine schnelle Tippelschritte an der Stelle durch. Beginne langsam und versuche Dein Tempo dann zu steigern. **2 Wiederholungen a 30 sec**
1		**One-leg-stand-balance (Einbeinstand) Übung 1** **Ausgangsposition:** Einbeinstand auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Spreize das freie Bein zur Seite ab und hebe und senke es. Durch die Bewegung des freien Beins wird die Balance zusätzlich erschwert. **5 Wiederholungen je Seite**
2		**One-leg-stand-balance (Einbeinstand) Übung 2** **Ausgangsposition:** Einbeinstand auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Führe das Knie des freien Beins nach oben und versuche es mit dem Ellbogen derselben Seite zu berühren. **5 Wiederholungen je Seite**
3		**Level scale (Standwaage)** **Ausgangsposition:** Einbeinstand auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Führe das freie Bein langsam, möglichst gestreckt, nach hinten oben und senke Deinen Oberkörper in die Waagerechte ab. Versuche diese Position für ca. 5 sec zu halten. **3 Wiederholungen je Seite**
4		**Balance Lunges (Balance-Ausfallschritt)** **Ausgangsposition:** Tiefer Ausfallschritt. Der vordere Fuß steht dabei auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Senke langsam Dein hinteres Knie bis knapp über den Boden ab und führe es anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition. **5 Wiederholungen je Seite**
5	 	**Balance squat (Balance Kniebeuge)** oder **One-leg-squat (einbeinige Kniebeuge)** **Ausgangsposition:** Beidbeiniger hüftbreiter Stand auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Senke langsam Dein Gesäß nach hinten unten ab. Strecke die Arme dabei nach vorne und achte dabei auf einen geraden Rücken. Komme danach wieder in die Ausgangsposition zurück. **Für Profis: One-leg-squat (einbeinige Kniebeuge)** Bei der einbeinigen Kniebeuge wird das freie Bein nach vorne gestreckt und das Standbein gebeugt. **10 Wiederholungen**

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

6		**Side plank (Seitstütz)** **Ausgangsposition:** Seitlicher Stütz auf dem Unterarm und dem Fuß. Der Unterarm liegt dabei auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Halte die Spannung im Körper. Dein freies Bein kannst Du zusätzlich noch nach oben wegstrecken. Wenn Du Dein freies Bein ständig hebst und wieder senkst wird die Balance zusätzlich erschwert. **Halte die Position 15-30 sec je Seite**
7		**Front plank (Unterarmstütz)** **Ausgangsposition:** Frontaler Stütz auf den Unterarmen und den Füßen. Die Unterarme liegen dabei auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Halte die Spannung im Körper. Dein freies Bein kannst Du zusätzlich noch zur Seite wegstrecken. Wenn Du Dein freies Bein ständig abspreizst und wieder an den Körper heranführst, wird die Balance zusätzlich erschwert. **Halte die Position 15-30 sec**
8		**Reverse plank (Unterarmstütz umgekehrt)** **Ausgangsposition:** Rückenlage. Die Unterarme stützen auf dem Kissen und die Füße sind auf dem Boden aufgestellt. **Bewegungsablauf:** Halte die Spannung im Körper. Dein freies Bein kannst du zusätzlich nach oben wegstrecken. **Halte die Position 15-30 sec**
9		**Quadruped balance (Vierfüßlerstand Balance)** **Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand. Die Knie liegen auf dem Kissen. **Bewegungsablauf:** Strecke ein Bein und den gegengleichen Arm nach oben und halte diese Position kurz. Führe Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammen und strecke anschließend wieder Bein und Arm nach oben. **5 Wiederholungen je Seite**
10		**Long seat balance (Langsitz Balance)** **Ausgangsposition:** Langsitz auf dem Kissen (Sitzposition mit gestreckten Beinen und geradem Rücken) **Bewegungsablauf:** Hebe Deine Beine gestreckt vom Boden ab und versuche dabei den Rücken möglichst gerade zu halten. **Halte diese Position für 10-30 sec**