

Standwaage

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 6 Wiederholungen pro Seite**.



1. Gehen Sie in einen Einbeinstand. Heben Sie den Arm der gegenläufigen Seite zur angehobenen Beinseite nach vorne.
2. Nun gehen Sie langsam in eine Standwaage über, indem Sie den Oberkörper bei gerade ausgerichtetem Rücken nach vorne führen. Angehobenes Bein und angehobener Arm sind

gestreckt. Ziel soll es sein, dass Arm, Rücken und Bein parallel zum Boden verlaufende Linie bilden. Das Knie des Standbeines darf leicht gebeugt sein.

3. Halten Sie die Endstellung für 5 Sekunden und führen Sie kontrolliert in eine aufrechte Einbeinstandstellung zurück.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Vielseitig einsetzbar

Ziele der Übung:

- Mobilisation des Hüftgelenks
- Mobilisation des Kniegelenks