

Hintergründe - Blatt 1

Unser **Gleichgewicht** wird durch 3 Sinne geregelt, bewahrt und geschützt:

- das Sehen
- das Gleichgewichtsorgan im Ohr
- den "Muskel- und Gelenksinn", unsere Tiefensensibilität

Sie können Ihr Gleichgewicht verbessern, wenn Sie regelmäßig üben:

- denken Sie bitte an Ihre Sicherheit
- stellen Sie sich bitte hinter einen Stuhl, um sich bei Bedarf an der Lehne festhalten zu können

Wie oft?	Am besten jeden Tag, mindestens 3x/Woche
Wie lange?	10 min
Wie viele Wiederholungen?	Jede Übung 10 - 15x

Hinweise

- bitte üben Sie immer mit weichen Knien - (nicht mit durchgedrückten)
- verändern Sie auch einmal das Tempo: in Zeitlupe, langsam, "normal"
- wenn Sie sich bei einer Übung unsicher fühlen oder Schmerzen haben, machen Sie bitte eine kleinere oder langsamere Bewegung oder lassen Sie diese aus
- hilft es, die Bewegung mit der Ein- oder Ausatmung zu verbinden?

Unterstützungsfläche

Beim Üben ist die Größe der Unterstützungsfläche wichtig. Damit ist der Kontakt des Menschen mit dem Boden gemeint. Wenn Sie auf einem Fuß stehen, ist das die Fußsohle. Wenn Sie mit geschlossenen Füßen stehen, sind das beide Fußsohlen. Wenn Sie aber mit den Füßen auseinander stehen, wird die Unterstützungsfläche von beiden Füßen und dem Raum dazwischen gebildet. Je kleiner die Fläche, desto schwieriger ist es, den Körperschwerpunkt darüber zu verschieben, ohne "zu wackeln". Wenn Sie bei den praktischen Übungen die Füße (unbewußt) enger beieinander haben, wird das Tun schwieriger. Sie haben also durch die Veränderung der Ausgangsstellung Einfluss auf die Herausforderung. Bitte stehen Sie beim Üben anfangs mit ca. 20cm Abstand.

