



141

Ziel Gleichmäßige Belastung der Beine üben

Ausgangsstellung Stand

Durchführung Zunächst auf einem Bein stehen und versuchen dabei den Fuß des Standbeines gleichmäßig zu belasten
Anschließend das Bein wieder senken und versuchen die Füße gleichmäßig zu belasten
Als nächstes auf dem anderen Bein den Einbeinstand üben mit gleichmäßiger Fußbelastung usw.

© Therapeutenteam Blankenese