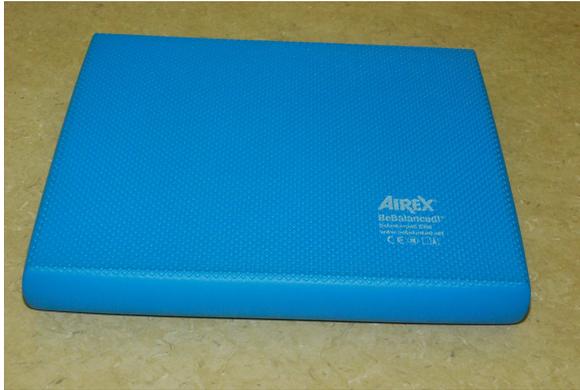


## Übungsprogramm zur Verbesserung der Stabilität und der sensorischen Wahrnehmung der Beine nach Rücksprache mit Arzt oder Therapeut

1.			
	<p><b>Ausgangstellung</b></p>	<p>Leicht in die Knie gehen</p>	<p>Oberkörper leicht vorneigen</p>
2.	<p>Aus der <b>Ausgangstellung</b> ein Bein anheben. Dann auf der Matte 3 Schritte machen.</p> <p>Zehen dabei immer nach oben ziehen !</p> <p>Nach den 3 Schritten mit dem Bein in der Luft 3 Sekunden halten, dann erneut 3 Schritte.</p>		
3.	<p>Aus der <b>Ausgangstellung</b> mit einem oder zwei Bällen werfen und sie selber wieder auffangen.</p> <p>Als Steigerung: dies auch im Einbein-Stand mit wechselndem Standbein</p>		
			<p>© 2014 Sturm PMR MHH</p>

## Beispiele möglicher Proprioceptionstrainer



“Balance Pad” der Firma Airex



“Aero-Step” der Firma Togu