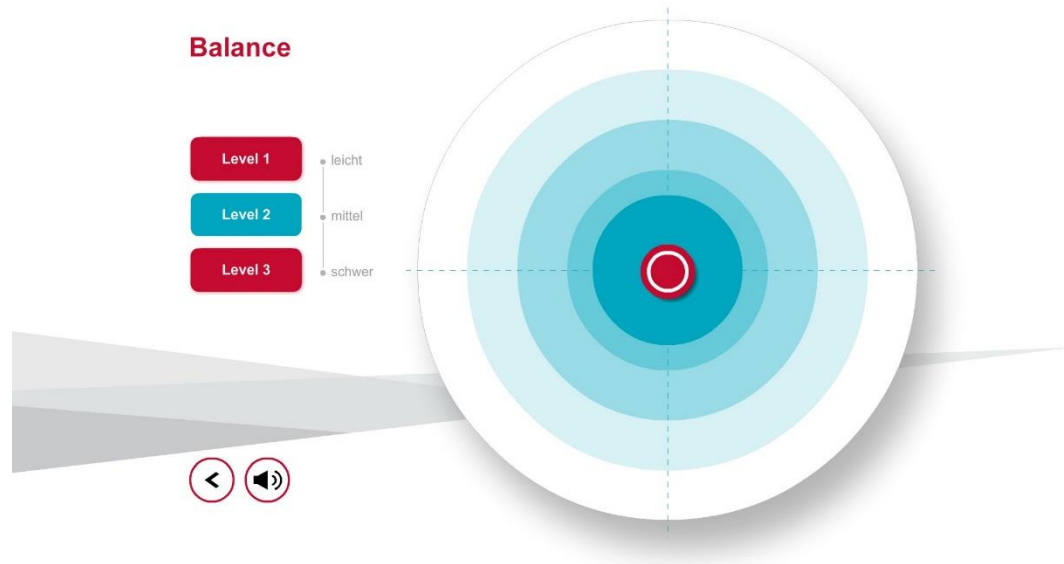
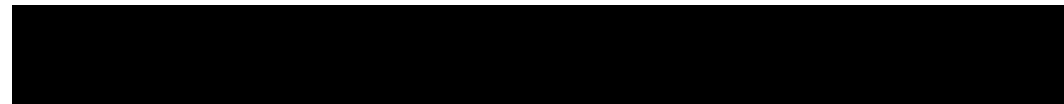


Balance Übungen TOGU Dynair:

Balance – Die Balancekontrolle dient dazu, während der zusätzlichen Trainingsübungen wie z.B. – bei Übungen wie heben und kreisen der Arme, bei Übungen mit dem Theragym Band, bei Übungen mit dem Ball - immer kontrolliert in der Balance/in der Mitte zu sitzen. Die Balancekontrolle ist visuell und akustisch in 3 Level möglich.



Balance Übungen Dynair



Aufrechter Sitz mit unterschiedlichen Armbewegungen (zur Seite, nach vorne, nach oben, nach hinten) auch Oberkörperrotation oder Seitneigungen



Aufrechter Sitz mit Theragym Band oder ähnlichem; unterschiedliche Armhaltungen wie vorher inkl. Rotationen oder Seitneigungen



Sitz mit Abheben eines Fußes vom Boden; auch im Wechsel; alle Armbewegungen kombinierbar, inkl. Rotationen und Seitneigungen



Übungen mit Ball oder anderen Kleingeräten; Ball hochwerfen und fangen, Ball mit Fuß von einer Seite zur anderen Rollen oder nur mit Ballen auf der Stelle bewegen