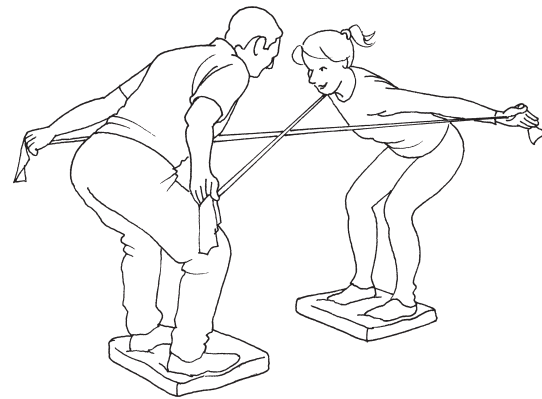
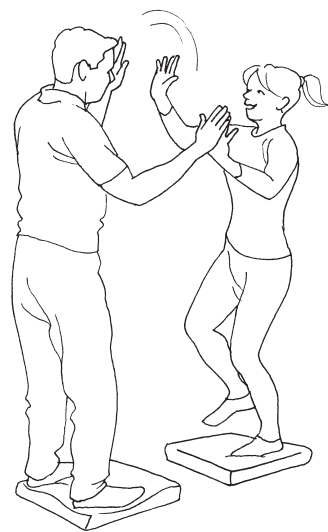


19. Stellen Sie sich auf das Pad und führen Sie Übungen mit einem Flexibar aus.



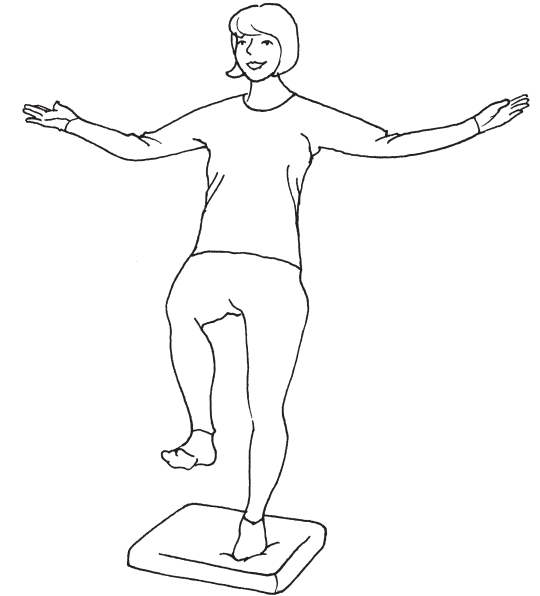
20. Stellen Sie sich mit einem Partner frontal gegenüber und führen Sie auf dem Pad Therabandübungen aus.



21. Stellen Sie sich mit einem Partner frontal gegenüber und versuchen Sie durch sanfte Druckbewegungen gegen die Hände des Partners ihn aus der Balance zu bringen.

## Bleiben Sie in Balance!

### Koordinations- und Kraftübungen auf dem Airex Balance-Pad



#### Hinweise für das Üben:

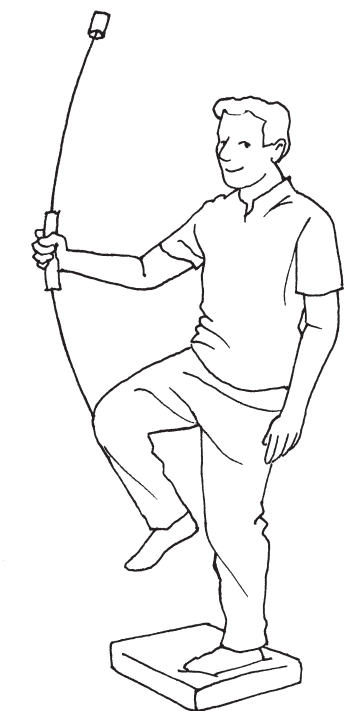
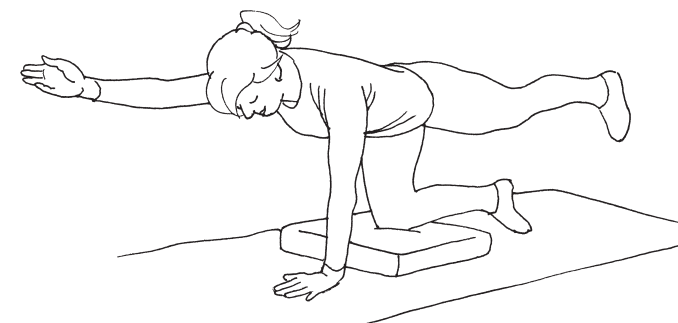
- Achten Sie in allen Ausgangsstellungen auf eine bewusste Stabilisierung des Rumpfes und des Schultergürtels.
- Das Anvisieren eines drei Meter vor sich befindlichen Punktes am Boden unterstützt das Gleichgewicht erheblich.
- Führen Sie einbeinige Übungen grundsätzlich abwechselnd mit beiden Beinen aus.
- Führen Sie die Übungen so lange und so oft aus, bis Sie ein gewisses Nachlassen Ihrer Konzentration oder eine Ermüdung Ihrer Muskulatur spüren.
- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter und versuchen Sie möglichst die Bewegungsgeschwindigkeit Ihrem Atemrhythmus anzupassen.

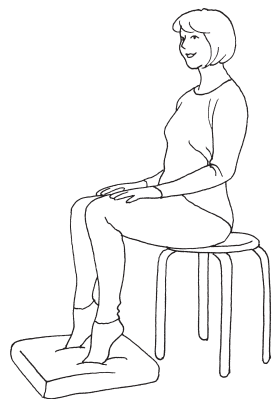
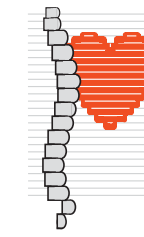
#### Vorteile der Übungen auf dem Balance-Pad:

- Sie verbessern Ihr Gleichgewicht und schützen sich dadurch vor der Gefahr zu stolpern oder zu stürzen.
- Sie kräftigen wichtige Skelettmuskeln von den Füßen bis zur Halswirbelsäule und leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Rückengesundheit.

#### Empfehlung:

Benutzen Sie das Balance-Pad bei der Arbeit (z. B. Stehen im Büro) oder in der Freizeit (z. B. Stehen beim Telefonieren)





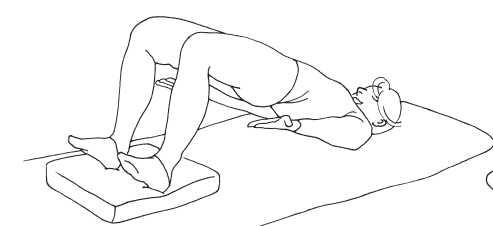
1. Führen Sie im Sitzen fußgymnastische Übungen durch, wie z. B. Wechsel zwischen Zehen- und Fersenstand.



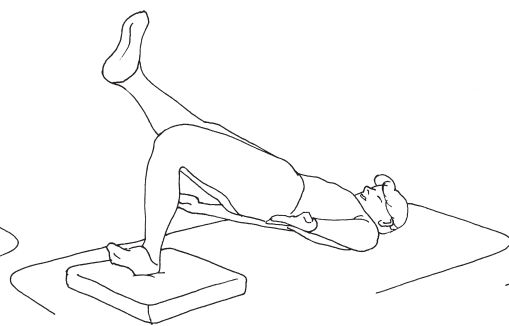
2. Pendeln Sie mit geschlossenen Augen Ihren Körper wie ein „Baum im Wind“. Bewegen Sie sich dabei langsam A. von links nach rechts, B. vor und zurück oder C. lassen Sie Ihren Körper kreisen.



3. Bewegen Sie Ihre Füße im Stehen abwechselnd in den Zehen- oder Fersenstand. Versuchen Sie auf dem Pad stramm spazieren zu Gehen.



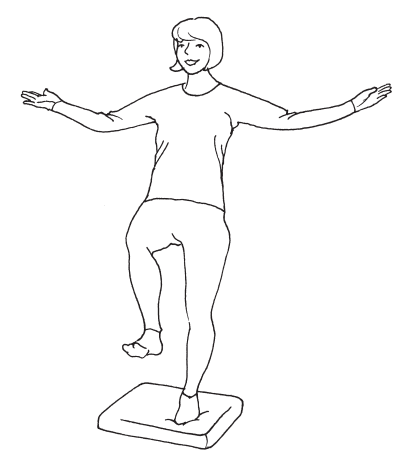
10. Stemmen Sie im Liegen beide Fersen auf das Pad. Heben und senken Sie langsam Ihr Becken.



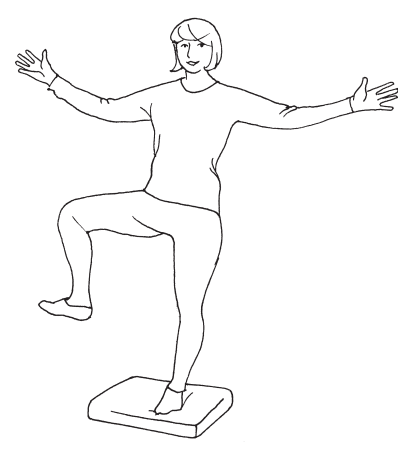
11. Wie Übung 10, strecken Sie zusätzlich ein Bein nach vorn.



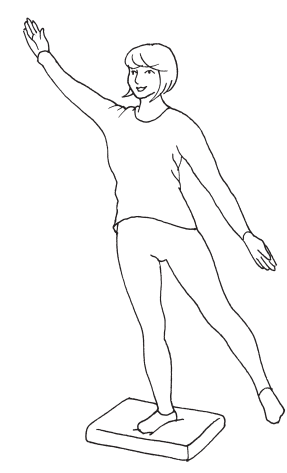
12. Legen Sie das Pad in der Rückenlage unter die Lenden- und Brustwirbelsäule. Das Gesäß liegt dabei nicht auf dem Pad. Heben und senken Sie langsam das Gesäß.



4. Stellen Sie sich mit einem Bein auf das Pad und heben Sie das Knie des anderen Beins nach vorn oben an.



5. Wie Übung 4, drehen Sie zusätzlich das angehobene Bein im Hüftgelenk nach außen.



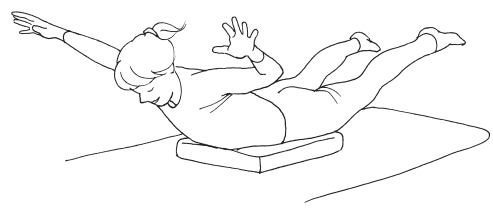
6. Gehen Sie in den Einbeinstand und strecken Sie das andere Bein und den diagonalen Arm zur Seite.



13. Legen Sie das Pad in der Rückenlage unter das Gesäß und Ihre Lendenwirbelsäule. Heben und Senken Sie Ihren Oberkörper.



14. Legen Sie sich seitlich auf das Pad. Heben und senken Sie langsam beide Beine.



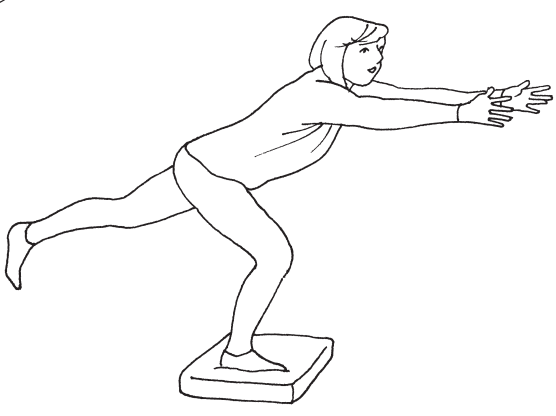
15. Legen Sie sich in der Bauchlage auf das Pad und heben Sie wie ein „Fallschirmspringer“ variationsreich Ihre Arme und Beine.



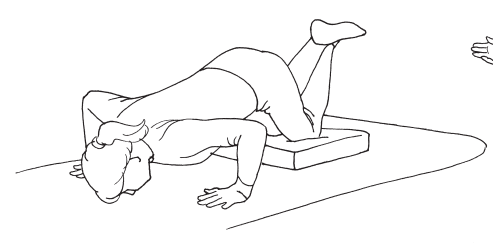
7. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Pad, strecken Sie die Arme nach oben (Position 1) und bewegen Sie anschließend Ihr Gesäß nach hinten (Position 2).



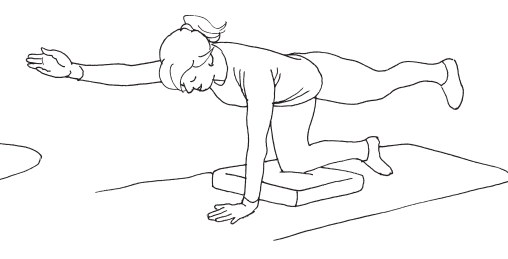
8. Wie Übung 7 (Position 2) und bewegen Sie im Wechsel Ihre Arme nach vorn und nach hinten.



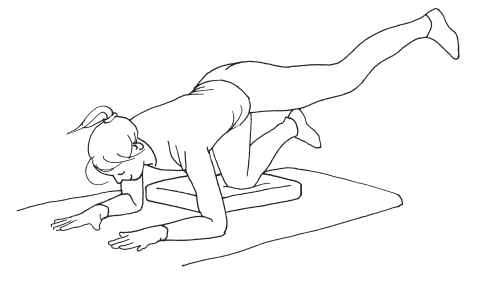
9. Wie Übung 7 (Position 2) und strecken Sie ein Bein nach hinten.



16. Stützen Sie beide Knie auf das Pad und führen Sie den Gesundheitsliegestütz aus.



17. Gehen Sie auf dem Pad in den Vierfüßlerstand und strecken Sie gleichzeitig einen Arm und das diagonale Bein nach vorn, bzw. nach hinten.



18. Wie Übung 17, zusätzliches Anheben des Unterschenkels.