

Dein 12-Wochen-Balance-Plan

Zum Ausdrucken und Abhaken

Test vorher

DATUM

LINKES BEIN

RECHTES BEIN

AUGEN ZU

_____ **s**

_____ **s**

_____ **s**

1 So geht der Einbeinstand-Test

- 1 **Aufstellen.** Barfuß auf festem Boden, Arme locker, Blick auf einen Punkt an der Wand.
- 2 **Bein anheben.** Leg den Fußrücken an die Wade des Standbeins.
- 3 **Zehn Sekunden halten.** Wackeln ist erlaubt. Absetzen, Festhalten oder Arme ausstrecken zählt als abgebrochen.
- 4 **Drei Versuche, beide Seiten.** Du hast drei Versuche. Teste auch das andere Bein.
- 5 **Notieren.** Trag Ergebnis und Datum oben ein. In zwölf Wochen testest du noch einmal.

Zehn Sekunden geschafft? Dann probier es mit geschlossenen Augen, immer neben der Wand.

2 Deine fünf Übungen

- 1 **Einbeinstand im Alltag** **30 Sekunden je Bein**
Beim Zähneputzen oder an der Kaffeemaschine. Fällt es leicht, Kopf langsam nach links und rechts drehen.
- 2 **Seiltänzer gang** **10 Schritte vorwärts, dann rückwärts**
Setz die Ferse direkt vor die Zehen des anderen Fußes. Blick nach vorn, nicht auf die Füße.
- 3 **Einbeinstand mit Hantel** **2 x 10 je Seite**
Auf einem Bein stehen und dabei mit der Kurzhantel Bizepscurls machen.
- 4 **Weicher Untergrund** **30 Sekunden**
Auf gefaltetem Handtuch, Sofakissen oder Balancepad. Erst beidbeinig, dann auf einem Bein.
- 5 **Step-down in Zeitlupe** **2 x 8 je Bein**
Auf eine Treppenstufe steigen, dann auf der Rückseite langsam über drei Sekunden absetzen.

Dein Rhythmus: drei Einheiten pro Woche, je 15 bis 20 Minuten. Abhaken auf der Rückseite.

36 Einheiten zum Abhaken

Drei Einheiten pro Woche. Pro erledigter Einheit ein Häkchen.

PHASE 1				PHASE 2				PHASE 3			
Woche 1 bis 4				Woche 5 bis 8				Woche 9 bis 12			
Fokus: Einbeinstand mit offenen Augen, Seiltänzerengang				Fokus: Weicher Untergrund, Einbeinstand mit Hantel				Fokus: Augen kurz schließen, Step-down in Zeitlupe			
Pro Einheit: 3 Übungen, je 2 x 30 Sekunden				Pro Einheit: 4 Übungen, Kopf drehen dazunehmen				Pro Einheit: 5 Übungen, am Ende Test wiederholen			
	E 1	E 2	E 3		E 1	E 2	E 3		E 1	E 2	E 3
Woche 1	☐	☐	☐	Woche 5	☐	☐	☐	Woche 9	☐	☐	☐
Woche 2	☐	☐	☐	Woche 6	☐	☐	☐	Woche 10	☐	☐	☐
Woche 3	☐	☐	☐	Woche 7	☐	☐	☐	Woche 11	☐	☐	☐
Woche 4	☐	☐	☐	Woche 8	☐	☐	☐	Woche 12 danach Test	☐	☐	☐

Test nachher

DATUM

LINKES BEIN

RECHTES BEIN

AUGEN ZU

_____ S _____ S _____ S

Vergleiche mit deinem Ergebnis von vorher. Kommst du nicht voran, obwohl du regelmäßig trainierst, lass das ärztlich anschauen.

SICHER ÜBEN

Übe immer neben einer Wand oder Stuhllehne, an der du dich sofort festhalten kannst. Bei Schwindel, Stürzen oder Taubheit in den Füßen lass das zuerst ärztlich abklären.