

BASIS LEVEL F - LABYRINTHSYSTEM

ZWECK:

1. Um eine bessere Balance zu erreichen.
2. Besser im Umgang mit dem Schwindelgefühl zu werden.

VORBEREITUNG:

1. Diese Übung ist in sieben Stufen eingeteilt, wobei die einzelnen Stufen jeweils einen Teil des Gleichgewichtssinnes trainieren. Weitere Informationen über den Gleichgewichtssinn können Sie im Wörterbuch unter Balance nachlesen.
2. Wenn Sie Probleme mit der Balance feststellen, machen Sie die Übungen nur in kleinen Schritten, da es Schwindelgefühl oder Unwohlsein hervorrufen kann.
3. Im Falle von Problemen mit einem einzelnen Element des Gleichgewichtssinnes, schließen Sie nicht automatisch auf Probleme mit den anderen Elementen. Wenn Sie fähig sind eine Übung ohne Probleme zu absolvieren, gehen Sie gleich weiter zur nächsten.

SCHRITT 1:

1. Roll-Spiel.
2. Legen Sie sich auf den Boden, Ihre Beine nah beisammen und die Arme nah am Körper.
3. Rollen Sie einmal nach rechts.
4. Stehen Sie auf. Machen Sie eine Pause, wenn Sie sich schwindelig fühlen, bzw. machen Sie weiter wenn Sie sich gut fühlen.
5. Rollen Sie einmal nach links.
6. Stehen Sie auf. Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie sich müde fühlen, andern falls machen Sie weiter.
7. Erhöhen Sie konstant die Zahl der Rollen.
8. Das Ziel ist, 6-8 Rollen in eine Richtung und dann 6-8 Rollen in die andere Richtung zu machen, ohne Pausen und ohne sich dabei schwindelig zu fühlen.

SCHRITT 2:

1. Drehsessel:
2. Setzen Sie sich auf einen Drehsessel.
3. Drehen Sie sich einmal im Uhrzeigersinn.
4. Stehen Sie auf. Machen Sie eine Pause, wenn Sie sich nicht gut fühlen, andernfalls machen Sie weiter.
5. Drehen Sie sich nun entgegen dem Uhrzeigersinn.
6. Stehen Sie auf. Machen Sie eine Pause, wenn Ihnen schwindelig ist oder machen Sie weiter wenn das nicht der Fall ist.
7. Steigern Sie langsam die Zahl der Umdrehungen.
8. Das Ziel ist 6-8 Umdrehungen in eine Richtung und danach 6-8 Umdrehungen in die andere Richtung zu machen, ohne Pausen und ohne sich dabei schwindelig zu fühlen.

•
•
•