

Variable Standflächen für das Gleichgewicht

Statisches Gleichgewichtstraining

Beidbeiniger Stand (vergrößerbar zur Seitgrätsche)
Schwierigkeitsstufe 1



Semi-Tandemstand (vergrößerbar zur Schrittgrätsche)
Schwierigkeitsstufe 2



Tandemstand
Schwierigkeitsstufe 3




Einbeinstand
Schwierigkeitsstufe 4

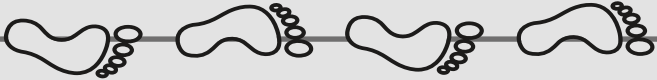


Dynamisches Gleichgewichtstraining


Normaler Gang
Schwierigkeitsstufe 1



Enger Gang
Schwierigkeitsstufe 2



Tandemgang
Schwierigkeitsstufe 3



Überkreuzender Gang
Schwierigkeitsstufe 4

