

Standwaage

ASTE:

- Einbeinstand
- Oberkörper aufrecht + Bauch angespannt
- 2. Bein in Hüfte + Knie je 90° gebeugt
- Fuß heranziehen

ESTE:

- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Bein nach hinten strecken + Fuß heranziehen
- Arme gehen gestreckt mit Oberkörper nach vorne
- Oberkörper + Bein bilden eine Linie

Alternativ:

- Stand auf instabiler Unterlage z.B. Airexmatte
- Miniband/Theraband zur Erschwerung zwischen Oberschenkel spannen

