

A1 – Squats in a parallel stance

Instructions

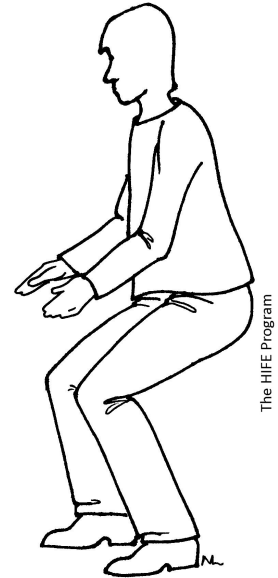
Stand with feet parallel to one another, shoulder-width apart, and bend-straighten knees and hips.

The difficulty can be increased by:

- making deeper squats
- reducing the base of support
- increasing the load in the weighted belt

Dose

Nach der Eingewöhnung (13–15 RM) muss das Gewicht so gewählt werden, dass Herr Titan nur 8–12 Wiederholungen schafft
2 Sätze



A10 – Heel-raises

Instructions

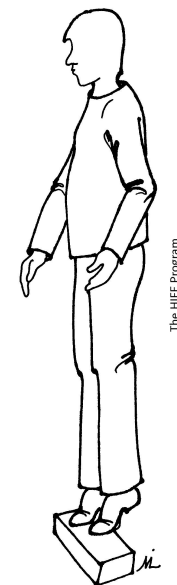
(Wichtig für Abstoßphase beim Gehen)
Heel-raises.

The difficulty can be increased by:

- performing with one leg at a time
- reducing the base of support
- increasing the load in the weighted belt

Dose

Nach der Eingewöhnung (13–15 RM) muss das Gewicht so gewählt werden, dass Herr Titan nur 8–12 Wiederholungen schafft
2 Sätze



B1 – Walking forward on a flat surface

Instructions

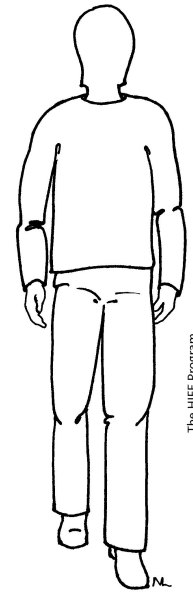
Walk forward on a flat surface.

The difficulty can be increased by:

increasing or varying walking speed
walking with a narrower base of support, for example on a line

Dose

Die Übungen müssen so schwer sein, dass seine
Haltungskontrolle komplett gefordert ist (er darf wackeln)
2 Sätze



C1 – Maintaining stance with feet parallel or in a walking position

Instructions

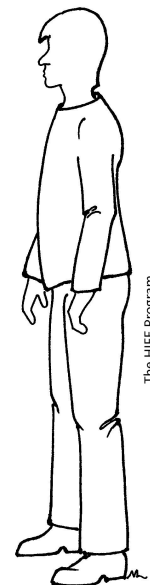
Stand with feet shoulder-width apart parallel or in a walking position.

The difficulty can be increased by:

reducing the base of support
transferring body weight in various directions, within the
fixed base of support
closing the eyes

Dose

Die Übungen müssen so schwer sein, dass seine
Haltungskontrolle komplett gefordert ist (er darf wackeln)
2 Sätze



Instructions

Ziel: Vorbereitung auf Hindernisse und Ausweichbewegungen im freien

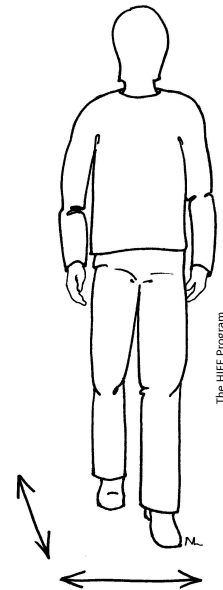
Following the instructions of the PT, walk forwards, backwards, or sideways.

The difficulty can be increased by:

increasing or varying the walking speed
varying the direction more often

Dose

Die Übungen müssen so schwer sein, dass seine Haltungskontrolle komplett gefordert ist (er darf wackeln)
Umfang: Pro Übung sollten mindestens zwei Sätze durchgeführt werden



A8 – Step-up

Instructions

The step board is placed either in front of or to the side of the participant. Step up and down from the step board by straightening the knee and hip.

The difficulty can be increased by:

increasing the height of the board
keeping one foot in place on the board all the time
increasing the load in the weighted belt

Dose

Intensität Gleichgewicht: Die Übungen müssen so schwer sein, dass seine Haltungskontrolle komplett gefordert ist (er darf wackeln)
Umfang: Pro Übung sollten mindestens zwei Sätze durchgeführt werden

