Balance Board Übungen für Gleichgewicht und Stabilität

8 Übungen auf dem Wackelbrett: vom ruhigen Stehen bis zur tiefen Kniebeuge. Sie trainieren Gleichgewicht, Fußgelenke und Körpergefühl – mit Bildern, Sicherheitstipps und 4-Wochen-Plan.



Was bringt ein Balance Board?

Auf dem wackelnden Brett müssen Muskeln, Gelenke und Gleichgewichtssinn ständig zusammenarbeiten. Das stärkt die kleinen Muskeln rund um Fuß- und Kniegelenke, verbessert die Reaktion und kann Umknicken vorbeugen.

Beliebt ist das Brett in der Reha, im Sport, im Homeoffice und für alle, die sicherer auf den Beinen sein möchten.

So startest du sicher

- Brett auf einen Teppich oder eine Matte legen
- Anfangs neben einer Wand, Stuhllehne oder Tischkante üben
- Barfuß oder in rutschfesten Socken
- Erst ruhig stehen, dann bewegen
- Kurze Einheiten: 5–10 Minuten

Die 8 Übungen

1	Ruhig stehen	S. 2
2	Mini-Kniebeugen	S. 2
3	Vor und zurück kippen	S. 2
4	Seitlich kippen	S. 2
5	Arme kreisen	S. 3
6	Ball fangen	S. 3
7	Augen zu	S. 3
8	Tiefe Kniebeuge	S. 3

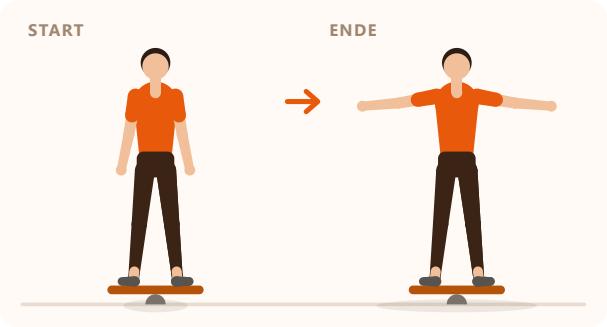
Kurz zur Sicherheit: Übe anfangs immer mit Halt in Reichweite und auf weichem Untergrund. Bei Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, frischen Verletzungen oder Osteoporose vorher ärztlich abklären. Bei Sturzgefahr nicht allein üben.

Grundlagen

1 Ruhig stehen

3 × 30–60 Sek.

Trainiert: Gleichgewicht, Fußgelenke



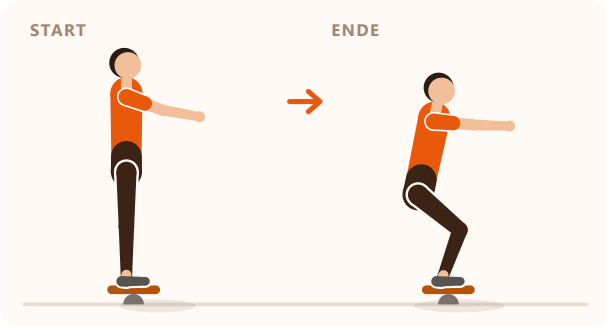
1. Stell das Brett an eine Wand oder neben einen Stuhl und steig mit hüftbreiten Füßen auf.
2. Finde die Mitte, sodass keine Kante den Boden berührt.
3. Halte die Balance, die Arme helfen seitlich mit.

Achte darauf: Blick nach vorn auf einen festen Punkt, nicht auf die Füße.

2 Mini-Kniebeugen

3 × 10

Trainiert: Oberschenkel, Gleichgewicht



1. In der Mitte des Bretts stehen, Arme nach vorn.
2. Langsam ein Stück in die Knie gehen.
3. Wieder aufrichten, ohne dass das Brett aufsetzt.

Achte darauf: Erst klein, mit der Zeit tiefer.

3 Vor und zurück kippen

3 × 30 Sek.

Trainiert: Waden, Schienbeinmuskeln



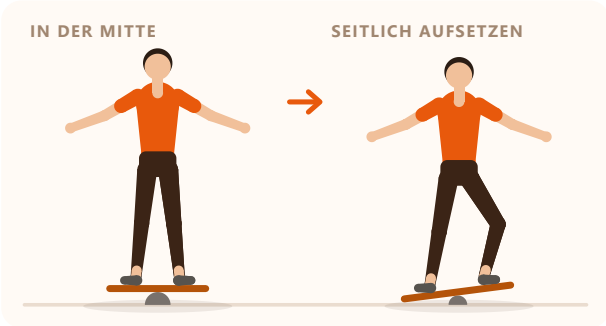
1. Seitlich auf das Brett stellen, sodass es vor und zurück kippt.
2. Kontrolliert nach vorn und hinten kippen.
3. Dann in der Mitte halten.

Achte darauf: Die Bewegung kommt aus den Fußgelenken.

4 Seitlich kippen

3 × 30 Sek.

Trainiert: Hüfte, Fußgelenke



1. Brett so legen, dass es zur Seite kippt.
2. Langsam links und rechts aufsetzen.
3. Zum Schluss in der Mitte halten.

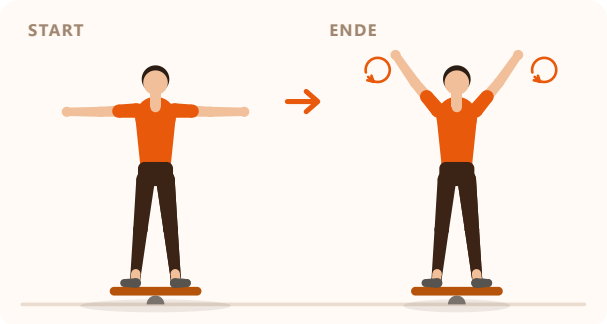
Achte darauf: Der Oberkörper bleibt ruhig und aufrecht.

Fortgeschritten

5 Arme kreisen

3 × 30 Sek.

Trainiert: Gleichgewicht, Schultern



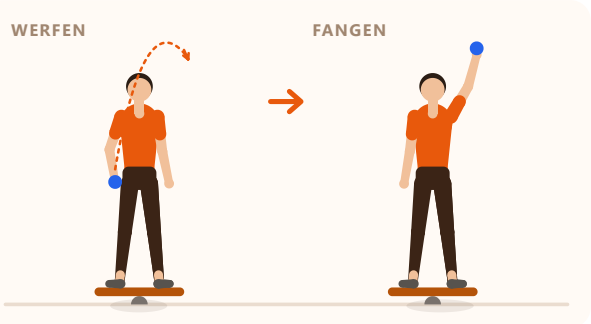
1. In der Mitte stehen und Balance finden.
2. Die Arme langsam kreisen lassen.
3. Die Balance trotz der Bewegung halten.

Achte darauf: Bewegungen der Arme verlangen ständige Anpassung.

6 Ball fangen

20 Würfe

Trainiert: Reaktion, Koordination



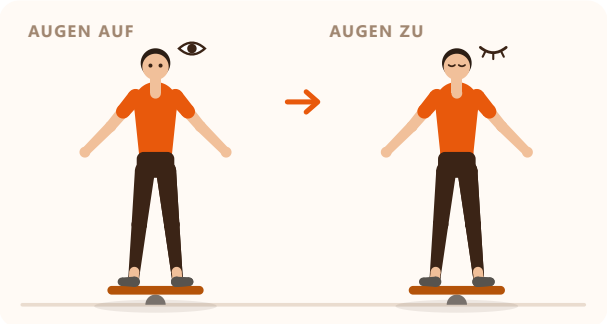
1. Auf dem Brett die Balance finden.
2. Einen Ball von Hand zu Hand werfen oder mit einem Partner spielen.
3. Dabei nicht aufsetzen.

Achte darauf: Macht Spaß und trainiert ganz nebenbei.

7 Augen zu

3 × 15–30 Sek.

Trainiert: Körperwahrnehmung, Gleichgewicht



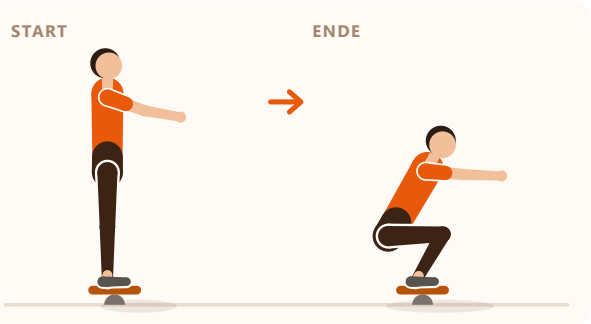
1. Stabil in der Mitte stehen.
2. Augen für einige Sekunden schließen.
3. Augen öffnen, bevor du das Gleichgewicht verlierst.

Achte darauf: Nur mit Wand oder Stuhl in direkter Reichweite!

8 Tiefe Kniebeuge

3 × 8

Trainiert: Beine, Po, Rumpf



1. Hüftbreit auf dem Brett, Arme nach vorn.
2. Langsam tief in die Hocke.
3. Kontrolliert aufrichten.

Achte darauf: Die Königsdisziplin – erst, wenn die Mini-Kniebeugen sicher klappen.

Dein 4-Wochen-Plan

5–10 Minuten, 4–5-mal pro Woche

Woche	Übungen	Ziel
1	Ruhig stehen, vor und zurück kippen – mit Halt	30 Sek. ohne Aufsetzen
2	dazu: seitlich kippen, Mini-Kniebeugen	60 Sek. ruhig stehen
3	dazu: Arme kreisen, Ball fangen	10 Mini-Kniebeugen sauber
4	dazu: Augen zu, tiefe Kniebeuge	15 Sek. mit geschlossenen Augen

Im Alltag nutzen

- Beim Zähneputzen 2 Minuten auf dem Brett
- Im Homeoffice am Stehtisch
- Beim Telefonieren
- Vor dem Laufen als Aufwärmen für die Fußgelenke

Meine Bestzeiten

Übung	Woche 1	Woche 4
Ruhig stehen (Sek.)		
Augen zu (Sek.)		
Mini-Kniebeugen am Stück		
Tiefe Kniebeugen am Stück		

Vier Wochen zum Abhaken

Tag 1 Board	**Tag 2** Board	**Tag 3** Ruhetag	**Tag 4** Board	**Tag 5** Board	**Tag 6** Board	**Tag 7** Ruhetag
Tag 8 Board	**Tag 9** Board	**Tag 10** Ruhetag	**Tag 11** Board	**Tag 12** Board	**Tag 13** Board	**Tag 14** Ruhetag
Tag 15 Board	**Tag 16** Board	**Tag 17** Ruhetag	**Tag 18** Board	**Tag 19** Board	**Tag 20** Board	**Tag 21** Ruhetag
Tag 22 Board	**Tag 23** Board	**Tag 24** Ruhetag	**Tag 25** Board	**Tag 26** Board	**Tag 27** Board	**Tag 28** Ruhetag