



## Mit Balance im Gleichgewicht bleiben

Viele von uns kennen die Redewendung „Über die eigenen Füße stolpern“ und sind selber öfters damit konfrontiert. Ein funktionierendes, gut ausgebildetes Gleichgewicht ist die Grundvoraussetzung für viele Fertigkeiten und Fähigkeiten. Ein bewusstes Training des Gleichgewichts hilft uns, unseren Körper bewusst wahrzunehmen.

### *Was ist Gleichgewicht?*

Damit ist jene koordinative Fähigkeit gemeint, die es uns erlaubt, den Körperschwerpunkt zu kontrollieren. Verschiedene Wahrnehmungssysteme sind am Gleichgewicht beteiligt:

- ☺ Die Augen bzw. das Sehen helfen uns bei der Orientierung im Raum (Visuelles System).
- ☺ Das Innenohr nimmt Drehbewegungen und Beschleunigungen wahr (Vestibuläres System).
- ☺ Rezeptoren der Gelenke und Muskeln sowie der Haut melden Veränderungen in der Körperhaltung (Propriozeptives System).

Reize, die der Körper über diese Systeme wahrnimmt, laufen im zentralen Nervensystem zusammen. Das Gehirn sendet daraufhin Signale an die Muskulatur, damit der Körper schnellstmöglich auf gewisse Situationen reagieren kann.

### *Warum Gleichgewichtstraining?*

Gleichgewichtsübungen fördern die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Muskeln. Der Körper kann schneller auf Signale des Gehirns reagieren und entwickelt die Fähigkeit, gefährliche Situationen im Alltag oder beim Sport zu erkennen. Möglich Unfälle bzw. Stürze können so vermieden oder zumindest die Schwere einer möglichen Verletzung reduziert werden.

### *Wann Gleichgewichtsübungen?*

Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Je umfang- und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen im Kindesalter sind, desto höher ist im Erwachsenenalter die Bewegungssicherheit. Mit zunehmendem Alter lassen die koordinativen Fähigkeiten nach, können aber mit gezielten Übungen trainiert werden.

### *Welche Gleichgewichtsübungen?*

Gleichgewichtstraining lässt sich mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. Gymnastikball, Luftkissen oder Balance Board abwechslungsreich gestalten. Im Park oder Wald kann jeder beliebige Baumstamm als „Trainingsgerät“ genutzt werden. Auch Seilspringen oder ein Training mit einem Trampolin sind bestens geeignet. Ideale Sportarten für ein Balancetraining sind z.B. Radfahren, Yoga, Pilates oder Tanzen.

#### *Gleichgewichtsübung – Seitliches Beinheben*

Auf einem Bein stehen, das andere Bein seitlich abspreizen ohne dabei mit dem Oberkörper auszuweichen, Beine wechseln, Übung wiederholen.

*Bringen Sie Ihr Leben in Balance!*