

TIPPS FÜR'S GLEICHGEWICHT

Eine ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit ist wesentlich für eine sichere Bewältigung des Alltags und beeinflusst gemeinsam mit der Muskelkraft, dem Gangbild und anderen Faktoren das Sturzrisiko im fortgeschrittenen Alter. Je besser also das Gleichgewicht, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, zu stürzen und sich dabei zu verletzen!

Regelmäßiges Gleichgewichtstraining führt zu einer Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und kann somit das Sturzrisiko verringern!

Aber worauf muss beim Training geachtet werden, um Erfolge zu erzielen und das Gleichgewicht zu verbessern?

WIR HABEN EINIGE TIPPS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT!

1. Trainieren Sie vielseitig!

Da unser Gleichgewicht im Alltag auf verschiedenste Weisen herausgefordert wird, sollte auch unser Training vielfältige Übungen beinhalten. Trainieren wir unser Gleichgewicht vielseitig, dann lernt unser Körper, in unterschiedlichen Situationen mit den richtigen Bewegungen zu reagieren, um Stürze zu verhindern.

- Suchen Sie sich für Ihr Training viele verschiedene Übungen aus, die sich nicht zu sehr ähneln!
- Wählen Sie dabei sowohl Übungen im Stehen, als auch im Gehen - dabei werden unterschiedliche Formen des Gleichgewichts trainiert!

2. Fordern Sie sich!

Unser Körper ist äußerst lernfähig und das gilt auch für die Gleichgewichtsfähigkeit - allerdings nur, wenn wir diese auch entsprechend fordern. Um zukünftig auch in schwierigen Situationen das Gleichgewicht halten zu können, müssen wir also im Training Übungen wählen, die wir als Herausforderung empfinden.

- Schaffen Sie es, eine Übung 10 Sekunden lang ohne größeres Wackeln oder Festhalten durchzuführen, sollten Sie die Übung schwieriger machen.

→ Hier einige Möglichkeiten, eine leichte Übung zu erschweren:

- Kreisen Sie die Arme während der Übungsdurchführung.
- Bewegen Sie den Kopf von links nach rechts, von oben nach unten oder in einem großen Kreis.
- Schließen Sie die Augen.
- Versuchen Sie, während der Übung einen Ball von einer Hand in die andere zu werfen.
- Führen Sie die Übung auf einer wackligen Unterlage durch - beispielsweise auf einem Sofakissen.

3. Trainieren Sie regelmäßig

Nur wer regelmäßig trainiert, wird langfristige Erfolge verbuchen können.

Solange das Gleichgewichtstraining körperlich nicht zu anstrengend wird, kann es ohne Weiteres täglich (10-30 Minuten) durchgeführt werden.

→ Ansonsten sollte man darauf achten, zumindest 3 Mal wöchentlich zu üben.

→ 10 bis 30 Sekunden pro Übung reichen - dafür haben Sie Zeit für viele verschiedene Übungen.

4. Sorgen Sie für Sicherheit!

Da Sie Übungen wählen sollten, die Sie stark fordern und an die Grenzen Ihrer Gleichgewichtsfähigkeit bringen, muss für ausreichend Sicherheit gesorgt sein.

→ Stellen Sie einen stabilen Sessel in Ihre Nähe, um Stürze zu vermeiden.

→ Übungen im Gehen können entlang einer Wand gemacht werden.

5. Gestalten Sie Ihren Alltag möglichst bewegt!

Im Alltag kommen wir immer wieder in Situationen, die unser Gleichgewicht fordern und fördern. Je bewegter Sie Ihren Alltag gestalten, umso mehr ist der Körper diese Situationen gewohnt und kann mit den passenden Bewegungen reagieren.

→ Bewältigen Sie möglichst viele Alltagswege zu Fuß oder (wenn möglich) mit dem Fahrrad.

→ Steigen Sie Treppen - Sie stärken damit auch Ihre Beinkraft, was wiederum Stürzen vorbeugt!

→ Gehen Sie regelmäßig spazieren - wenn möglich auch auf unebenen Wiesen- oder Waldwegen!

Hauptquelle

Becker, C., Freiburger, E., Hammes, A., Lindemann, U., Regelin, P., & Winkler, J. (2018). Sturzprophylaxe-Training (4 Aufl.). Aachen: Deutscher Turner-Bund.