



**Mag. Lukas Nord**  
Sportwissenschaftler

**B31**



## STABIL UND SICHER IM ALLTAG – GLEICHGEWICHT & STABILITÄT UND KRÄFTIGUNG

Im hektischen Alltag, in dem wir ständig in Eile sind und zahlreichen Aktivitäten nachgehen, gerät die Bedeutung von Gleichgewicht und Stabilität oft in den Hintergrund. Dabei sind diese grundlegenden Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung, um Verletzungen zu vermeiden und unsere Sicherheit im Alltag zu gewährleisten. In diesem Workshop werden die Bedeutung von Gleichgewicht und Stabilität für die Verletzungsprophylaxe untersucht und wertvolle Tipps und Übungen vorgestellt, die uns helfen, sicherer durch den Alltag zu navigieren und Verletzungen zu vermeiden.

### DIE BEDEUTUNG VON GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT

#### GLEICHGEWICHT UND SEINE FUNKTIONEN

Das Gleichgewicht ist ein komplexer Prozess, der es uns ermöglicht, aufrecht zu stehen und uns zu bewegen, ohne hinzufallen. Es wird von mehreren Faktoren beeinflusst, darunter das Vestibularsystem im Innenohr, das visuelle System und das somatosensorische System, das Informationen über die Position und Bewegung unseres Körpers liefert. Ein gut funktionierendes Gleichgewicht trägt dazu bei, dass wir sicher gehen, laufen und sogar sportliche Aktivitäten ausüben können, ohne uns zu verletzen.

#### STABILITÄT UND SEINE ROLLE BEI DER VERLETZUNGSPROPHYLAXE

Stabilität bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, seine Position zu halten und Kräften standzuhalten, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Wenn wir über eine ausreichende Stabilität verfügen, sind wir weniger anfällig für Stürze und Verletzungen, insbesondere im Zusammenhang mit unseren Gelenken und Muskeln. Eine gute Stabilität stärkt unsere Gelenke und verbessert die Körperkontrolle, was uns widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen macht.

## VERLETZUNGSPROPHYLAXE UND SICHERHEIT IM ALLTAG

### PRÄVENTIVE MASSNAHMEN FÜR DEN ALLTAG

Im Alltag lauern viele potenzielle Gefahren, die zu Verletzungen führen können. Dazu gehören rutschige Böden, unebene Gehwege, unzureichende Beleuchtung und vieles mehr. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wie solche Gefahren vermieden werden können. Regelmäßige Instandhaltung des Wohnraums, das Tragen von geeignetem Schuhwerk und das Bewusstsein für die Umgebung sind einfache, aber effektive Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe im Alltag.

### ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG VON GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT

Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die dazu beitragen können, Gleichgewicht und Stabilität zu verbessern. Dazu gehören Balanceübungen wie Einbeinstand, Wackelbrett-Training, Tai Chi und Yoga. Diese Übungen zielen darauf ab, das Vestibularsystem und die Muskulatur zu stärken und die Koordination zu verbessern. Regelmäßiges Training kann nicht nur das Verletzungsrisiko reduzieren, sondern auch die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden steigern.

### VORTEILE GLEICHGEWICHTSTRAINING

Das Gleichgewichtstraining ist eine gezielte Übungspraxis, die darauf abzielt, das Gleichgewicht und die Stabilität des Körpers zu verbessern. Es ist ein wichtiger Bestandteil eines umfassenden Fitnessprogramms und kann von Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus durchgeführt werden. Gleichgewichtstraining hat mehrere Vorteile, darunter die Verbesserung der Körperkontrolle, die Stärkung der Muskulatur und Gelenke, die Vermeidung von Verletzungen und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Gleichgewichtstraining bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die sich positiv auf die körperliche Gesundheit, das Wohlbefinden und die Sicherheit im Alltag auswirken.

- **Verbesserte Körperstabilität:** Durch das Gleichgewichtstraining werden die Muskeln gestärkt, die für die Körperstabilität und -haltung verantwortlich sind. Dies trägt dazu bei, Gelenke und Wirbelsäule zu entlasten und das Verletzungsrisiko zu reduzieren.

- **Prävention von Verletzungen:** Eine gesteigerte Balance und Stabilität helfen dabei, Stürze und Verletzungen zu vermeiden, insbesondere im Alter oder bei Personen mit schwachen Muskeln und Knochen.
- **Besseres Körperbewusstsein:** Gleichgewichtsübungen schärfen das Körperbewusstsein und die Propriozeption, was bedeutet, dass man besser spürt, wo sich der Körper im Raum befindet. Dadurch wird die Koordination in Alltagsaktivitäten verbessert.
- **Stärkung der Rumpfmuskulatur:** Viele Gleichgewichtsübungen erfordern die Aktivierung der Rumpfmuskulatur, auch Core-Muskulatur genannt. Ein starker Core ist wichtig für eine gesunde Körperhaltung und verringert das Risiko von Rückenschmerzen.
- **Förderung der Muskeldifferenzierung:** Beim Gleichgewichtstraining werden viele kleine Muskeln aktiviert, die für die Feinabstimmung von Bewegungen verantwortlich sind. Dies hilft, Muskeldifferenzierung zu fördern und die Bewegungskontrolle zu verbessern.
- **Alltagstauglichkeit:** Die im Gleichgewichtstraining erworbenen Fähigkeiten sind direkt auf den Alltag übertragbar. Eine verbesserte Balance erleichtert Aktivitäten wie das Gehen auf unebenem Gelände, das Treppensteigen oder das Bücken.
- **Verbesserte sportliche Leistung:** Ein gutes Gleichgewicht ist für viele Sportarten von Vorteil, sei es beim Skifahren, Radfahren, Tanzen oder Ballsport. Eine verbesserte Balance führt zu einer besseren sportlichen Leistung.
- **Stressabbau und Entspannung:** Gleichgewichtsübungen wie Yoga und Tai Chi fördern die Entspannung und den Stressabbau. Die Konzentration auf die Übungen lenkt den Geist von alltäglichen Sorgen ab und fördert das mentale Wohlbefinden.
- **Erhöhte Sicherheit im Sport:** Für Sportler:innen und Athlet:innen kann ein verbessertes Gleichgewicht dazu beitragen, Verletzungen zu vermeiden, die durch unvorhergesehene Bewegungen oder instabile Situationen entstehen können.
- **Förderung der Gehirnfunktion:** Gleichgewichtsübungen fordern das Gehirn heraus und verbessern die neuronale Vernetzung. Dies kann sich positiv auf die kognitive Funktion und das Gedächtnis auswirken.

## ASPEKTE DES TRAININGS VON GLEICHGEWICHT UND STABILITÄT

Hier sind einige wichtige Aspekte des Gleichgewichtstrainings:

- **Zielmuskulatur:** Gleichgewichtsübungen zielen oft auf die Muskulatur in den Beinen, Knöcheln und dem Rumpf ab. Durch die Stärkung dieser Muskelgruppen verbessert sich die Stabilität und Körperhaltung.
- **Propriozeption:** Propriozeption bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, die Position und Bewegung seiner Gelenke und Muskeln wahrzunehmen. Gleichgewichtstraining trägt dazu bei, die Propriozeption zu verbessern, was das Körperbewusstsein und die Koordination erhöht.
- **Core-Training:** Ein starker Rumpf (Core) ist entscheidend für das Gleichgewicht. Übungen wie Planks, Russian Twists und Kniebeugen helfen, die Stabilität des Rumpfes zu verbessern und die Wirbelsäule zu unterstützen.
- **Steigerung der Sicherheit:** Durch das Training des Gleichgewichts wird das Risiko von Stürzen und Verletzungen reduziert, insbesondere im Alter oder bei Menschen mit Vorerkrankungen.
- **Vielseitigkeit:** Gleichgewichtsübungen können einfach oder komplex sein und reichen von einfachen Einbeinstand-Übungen bis hin zu dynamischen Herausforderungen wie dem Balancieren auf einem instabilen Untergrund.

## BEISPIELE FÜR GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

- **Einbeinstand:** Stehe auf einem Bein und versuche, das Gleichgewicht für eine bestimmte Zeit zu halten. Wechsle dann das Bein.
- **Wackelbrett-Training:** Stehe oder knie auf einem wackeligen Untergrund wie einem Wackelbrett oder einem Balance Pad, um die Stabilität zu verbessern.
- **Ausfallschritte mit Balance:** Führe Ausfallschritte durch, indem du einen großen Schritt nach vorne machst und dann das vordere Bein leicht anhebst, bevor du wieder in die Ausgangsposition zurückkehrst.
- **Heel-to-Toe-Walking:** Laufe auf einer geraden Linie und setze bei jedem Schritt die Ferse des einen Fußes direkt vor die Zehen des anderen Fußes.
- **Ballkissen-Übungen:** Setze oder stelle dich auf ein Ballkissen, um das Gleichgewicht zu verbessern. Du kannst zusätzlich leichte Gewichte in den Händen halten, um die Herausforderung zu erhöhen.
- **Yoga-Posen:** Yoga bietet eine Vielzahl von Balanceübungen wie den Baum, den Krieger III und den Adler, die das Gleich-

gewicht verbessern und gleichzeitig Flexibilität und Kraft fördern.

- **Bosu-Ball-Übungen:** Die Verwendung eines Bosu-Balls, der eine halbe aufblasbare Kugel auf einer flachen Plattform ist, bietet zahlreiche Möglichkeiten für Gleichgewichtstraining, zum Beispiel Einbeinstand auf dem Bosu.
- **Tandem-Stand:** Stelle dich mit den Füßen hintereinander auf und versuche, das Gleichgewicht zu halten, indem du einen Fuß vor den anderen setzt und die Position änderst.
- **Planken mit Arm- und Beinheben:** In der Plank-Position hebst du abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm an, um das Gleichgewicht zu fordern und die Rumpfmuskulatur zu stärken.
- **Blindes Gleichgewicht:** Schließe die Augen und versuche, das Gleichgewicht auf einem Bein zu halten. Das reduzierte visuelle Feedback erhöht die Anforderung an das Vestibularsystem.
- **Skater Hops:** Springe seitlich von einem Bein zum anderen, indem du das eine Bein hinter das andere bringst und die Arme zur Unterstützung nutzt.
- **Stehende Beinwechsel:** Stehe auf einem Bein und bewege das andere Bein langsam nach vorne, zur Seite und nach hinten, ohne den Boden zu berühren.
- **Bein-Kreise:** Stehe auf einem Bein und kreise das andere Bein in beide Richtungen, um das Gleichgewicht und die Hüftmobilität zu verbessern.
- **Balance mit Ball:** Halte einen Medizinball oder eine Hantelscheibe in den Händen und führe Gleichgewichtsübungen durch, z. B. indem du das Bein anhebst und den Ball dabei nach unten und oben bewegst.
- **Balance-Board-Kniebeugen:** Mache Kniebeugen auf einem Balance Board, um die Stabilität und die Beinmuskulatur zu stärken.
- **Standwaage:** Stehe auf einem Bein und hebe das andere Bein nach hinten, während du den Oberkörper nach vorne beugst, bis er parallel zum Boden ist. Die Arme können dabei zur Balance nach vorne oder zur Seite gestreckt werden.
- **Stabilitätstraining auf einem instabilen Untergrund:** Übe Gleichgewichtsübungen auf einem weichen Kissen, einem zusammengerollten Handtuch oder einer instabilen Unterlage, um die Herausforderung zu erhöhen.
- **Einbeinige Kniebeugen:** Führe Kniebeugen aus, während du auf einem Bein stehst, und senke das Gesäß, als ob du dich auf einen Stuhl setzen würdest.
- **Seitliche Ausfallschritte:** Mache seitliche Ausfallschritte, indem du ein Bein zur Seite bewegst und das andere Knie beugst, während du das Gleichgewicht hältst.

## WESENTLICHE ASPEKTE FÜR EIN ERFOLGREICHES GLEICHGEWICHTS UND STABILITÄTSTRAINING

Beim Gleichgewichtstraining ist es wichtig, einige Dinge zu beachten, um das Training effektiv und sicher zu gestalten:

- **Stabiler Untergrund:** Gleichgewichtstraining sollte auf einem stabilen und ebenen Untergrund beginnen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Fortgeschrittene Übende können auf instabilen Untergründen wie einem Balance Pad oder

einem Bosu-Ball trainieren, aber dies erfordert zusätzliche Vorsicht.

- **Geeignete Schuhe:** Geeignetes Schuhwerk mit guter Dämpfung und rutschfester Sohle zu tragen, ist empfehlenswert, um ein sicheres Training durchzuführen. Für Fortgeschrittene kann das Training auch barfuß erfolgen.
- **Unterstützung:** Bei Bedarf kann sich an einer Stange, einer Wand oder einem Geländer festgehalten werden, um das Gleichgewicht zu halten und das Vertrauen aufzubauen. Vorsicht bei Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen.
- **Langsame Bewegungen:** Die Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden, um das Gleichgewicht zu halten und die Muskeln angemessen zu aktivieren.
- **Blickpunkt:** Den Blick auf einen festen Punkt in Augenhöhe vor sich zu richten, hilft, das Gleichgewicht besser zu erhalten und Schwindel zu vermeiden.
- **Atmung:** Während der Übungen sollte ruhig und kontrolliert geatmet werden, um eine optimale Sauerstoffversorgung der Muskeln zu gewährleisten und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
- **Fortschrittliche Übungen:** Die Schwierigkeit und Komplexität der Übungen kann schrittweise gesteigert werden, um Überlastung und Verletzungen zu vermeiden.
- **Gleichgewichtstraining in das Fitnessprogramm einbinden:** Gleichgewichtstraining kann mit anderen Elementen wie Kraft-, Ausdauer- und Flexibilitätsübungen kombiniert werden, um ein ausgewogenes Workout zu erreichen.
- **Regelmäßigkeit:** Ein regelmäßiges Durchführen des Gleichgewichtstrainings ist wichtig, um langfristig Fortschritte zu erzielen und die Stabilität zu verbessern. Trainingserfolge sind im Vergleich zu unserem Herzkreislaufsystem (Ausdauertraining) sehr rasch zu bemerken. Nach bereits 2 Wochen kann ein spürbarer Erfolg wahrgenommen werden.
- **Im erholten Zustand & Pausen:** Gleichgewichts- und Stabilitätstraining sollte immer im erholten Zustand und am Anfang einer Trainingseinheit stattfinden. Die körperliche und muskuläre Ermüdung stellt beim Gleichgewichtstraining ein Verletzungsrisiko dar, was kontraproduktiv ist. Während der Einheit immer wieder Pausen einbauen, um die Muskulatur nicht zu überfordern.

## FAZIT

Gleichgewichts- und Stabilitätstraining bietet eine Vielzahl von Vorteilen für die körperliche und mentale Gesundheit. Es verbessert die Stabilität, fördert das Körperbewusstsein, stärkt die Muskulatur und reduziert das Verletzungsrisiko im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten. Das regelmäßige Einbeziehen von Gleichgewichtsübungen in das Fitnessprogramm kann zu einer gesteigerten Lebensqualität und einem aktiven, sicheren Lebensstil führen. Abschließend ist zu sagen, dass das Gleichgewichtstraining eine wichtige Komponente für eine ganzheitliche körperliche Fitness ist. Durch regelmäßiges Training können wir unsere Stabilität verbessern, unsere Körperkontrolle erhöhen und unsere allgemeine Sicherheit im Alltag steigern. Es ist ratsam, Gleichgewichtsübungen in ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm zu integrieren, um von den zahlreichen Vorteilen dieser Übungspraxis zu profitieren.

## Literatur

Ferrauti, A. (2020). Trainingswissenschaft für die Sportpraxis- Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport. Springer-Verlag GmbH Deutschland

Geraedts, P. (2019) Motorische Entwicklung und Steuerung. Springer-Verlag GmbH Deutschland

Güllich, A.; Krüger, M. (2023) Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit. Springer Berlin

Luomajoki, H. (2022) Bewegungsdysfunktion und Bewegungskontrolle. Thieme

Suchter, V. (2016) Balancetraining- Die besten Übungen für mehr Gleichgewicht, Stabilität und Koordination. RIVA