„Wackeln“ macht stark

Balancieren zu üben, ist von klein auf sinnvoll. Ein solches sogenanntes sensomotorisches Training, das sowohl die Sinne als auch die Bewegung schult, stärkt die Muskeln.

Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

Der berühmteste „Wackler“ der Literatur ist wohl der Zappelphilipp: „Er gaukelt und schaukelt, er trappelt und zappelt auf seinem Stuhle hin und her.“ Seine Eltern reagieren mit Zorn und Unverständnis. Der Dichter und Arzt Dr. Heinrich Hoffmann würde staunen, hätte er schon im 19. Jahrhundert gewusst, welche Bedeutung die Balancefähigkeit in der heutigen Trainingslehre besitzt.

Bessere Koordination

Das geht so weit, dass spezielle Sportgeräte hierfür entwickelt werden: Die Bandbreite reicht von Wackelscheiben – eine Scheibe mit einer Halbkugel darunter, auf der man stehend versucht, das Gleichgewicht zu halten – bis zu komplexen Geräten wie dem „TherapiMaster“. Hierbei handelt es sich um ein Seilsystem, das an der Zimmerdecke angebracht wird. Während der Übungen stützt man Arme oder Beine in die Schlaufen zweier Seile. So ist der Körper gefordert, sich jede Sekunde neu auszubalancieren. Diese „Sling Exercise Therapie S-E-T“ hat in Norwegen seit 14 Jahren einen festen Platz in der Behandlung von Rücken- und Gelenkerkrankungen und ist in Deutschland weitgehend unbekannt.

Das Ziel aller Übungen mit der instabilen Ausgangsposition ist die Verbesserung der Sensomotorik. Damit ist das Zusammenspiel der Sinneswahrnehmungen – Sehen, Hören und Fühlen – mit der gezielten Steuerung von Bewegungen gemeint. Bei den Wackelübungen wird die Koordination der lokalen Muskulatur verbessert. Damit sind kleinste Muskeln gemeint, die direkt an dem Gelenk ansetzen. Das ist ein großer Vorteil gegenüber dem klassischen Krafttraining, das vorrangig die großen Muskelgruppen anspricht. Die kleinen lokalen Muskeln stabilisieren als erste in kritischen Momenten das betroffene Gelenk. Bei einem Sturz oder Schubs sind diese Muskeln ausschlaggebend für die Abfangbewegung. Selbst ein kräftiges Husten oder Niesen kann im schlimmsten Fall zu einem Bandscheibenvorfall führen, wenn die lokalen Muskeln nicht optimal zusammenarbeiten. Durch ein gezieltes Gleichgewichts- und Stabilisationstraining wird die lokale Muskulatur optimal geschult. Dazu sind keine teuren Geräte notwendig.

Gleichgewicht halten

Versuchen Sie doch einmal, Ihre Sensomotorik zu trainieren. Sie werden erstaunt sein, wie schwer die Ausführung bei den ersten Durchgängen fällt und wie schnell der Körper lernt, seine Bewegungsqualität zu verbessern. ❑

Fernöstliche Übung

Stellen Sie sich auf ein Bein. Legen Sie den Fuß des anderen Beines in Höhe der Knieinnenseite an dem anderen Bein ab. Die Hände pressen Sie mit angewinkelten Ellenbogen vor dem Körper aneinander. Atmen Sie achtmal ein und aus.
Fortgeschrittene beugen den Oberkörper waagerecht und mit geradem Rücken nach vorne. Strecken Sie dabei beide Arme nach vorne und heben ein Bein waagerecht nach hinten in die Höhe.

Gleichgewichtstraining mit Ball und Seil

Laufen Sie barfuß und mit verbundenen Augen über ein auf dem Boden ausgelegtes Seil. Lassen Sie sich anfangs helfen. Balancieren Sie dann ohne fremde Hilfe auf dem Seil. Versuchen Sie es auch rückwärts.

Werfen Sie im Einbeinstand einen Ball mit einer Hand hoch. Fangen Sie den Ball anschließend mit beiden Händen wieder auf. Wiederholen Sie diese Gleichgewichtsübung zehnmal auf jeder Seite.