

Balanceübungen

Es gibt viele Möglichkeiten, den Gleichgewichtssinn zu schärfen sowie altersbedingten Gleichgewichtsproblemen und Stürzen vorzubeugen. Regelmäßige sportliche Aktivität macht Sie fit und fähig, Ihren Körper bei alltäglichen Bewegungen im Lot zu halten. Gezielte Übungen helfen zudem, das Balancegefühl zu verbessern.

Achtung, Risikogruppen!

Verzichten Sie auf körperliche Belastung, solange Sie akut erkrankt (Fieber, Infektion, Sportverletzung etc.) oder frisch operiert sind. Außerdem sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und mit ihm abstimmen, was für Übungen oder Belastungen für Sie zuträglich sind, falls

- Sie an Gleichgewichtsstörungen leiden oder anderen Erkrankungen, die das Übungsrepertoire einschränken, z. B. Wirbelsäulenleiden, Rheuma, Knie- und Hüftbeschwerden, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz.
- Sie Medikamente einnehmen, die das Bewusstsein trüben oder das Leistungsvermögen beeinträchtigen können.
- Sie über 35 Jahre alt sind und seit Jahren keinerlei Sport getrieben haben.

Kleidung, Freiraum und Hilfsmittel

Für Ihr persönliches Balancetraining zu Hause benötigen Sie nur Kleidung mit ausreichend Bewegungsfreiheit, z. B. einen Trainingsanzug oder einen Homedress. Als Unterlage bietet sich eine rutschfeste Trainings- oder Yogamatte an. Für optimales Bodengefühl trainieren Sie barfuß oder mit rutschfesten Socken.

Wichtig:

Suchen Sie sich einen Trainingsplatz mit ausreichend Freiraum für Ihre Arme und Beine, sodass sie nirgenwo dagegen stoßen oder über Möbel stolpern können.

Erst mit steigendem Schwierigkeitsgrad benötigen Sie Hilfsmittel wie Seil, Luftkissen oder Wackelbrett.

Nicht übertreiben

Die hier exemplarisch empfohlenen Balanceübungen trainieren auch die Beweglichkeit und Koordination. Beide sind unerlässlich für eine gute Balance.

Falls Sie die beschriebenen Übungen mangels Beweglichkeit nicht vollständig ausführen können, sollten Sie sich langsam an Ihre Grenze heranarbeiten – aber ohne sich Schmerzen zuzufügen. Vermeiden Sie auch ruckartige, zu schnell oder unkontrolliert ausgeführte Bewegungen. Ansonsten riskieren Sie Verletzungen an Wirbelsäule, Muskeln und Gelenken.

Dreimal pro Woche

Damit sich Ihr Gleichgewichtssinn nachhaltig verbessert, sollten Sie zwei- bis dreimal pro Woche etwa 20 Minuten gezielt Ihre Balance trainieren. Oder Sie üben Sportarten aus, die auch Balance und Koordinationsvermögen beanspruchen, z. B. Mountainbiken, Eislaufen, Stehpaddeln, Tanzen, Klettern und Slacklinien.

Balanceübungen

Übungen für Unsichere

Sie haben Ihren Gleichgewichtssinn schon lange nicht mehr gefordert und fühlen sich unsicher? Dann sollten Sie erst einfache Übungen ausprobieren. Hier einige Beispiele:

Strecken und Beugen aus dem Stand:

Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit. Strecken Sie die Arme senkrecht nach oben und blicken Sie zur Decke. Einige Sekunden halten. Blick auf die Füße lenken und die Arme absenken. Langsam nach vorne beugen und die Fingerspitzen in Richtung Zehen führen. Beugen Sie gegebenenfalls die Knie, um die Zehen zu berühren. Langsam wieder aufrichten.

Vorbeugen mit einem Arm:

Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit. Blick geradeaus. Strecken Sie einen Arm in Brusthöhe nach vorn und beugen Sie den Oberkörper soweit nach vorne wie möglich. Gehen Sie dabei etwas in die Knie, sodass Sie nicht nach vorne kippen! Langsam wieder aufrichten. Arm wechseln.

Gehen und malen:

Gehen Sie langsam vorwärts und malen Sie mit einem Arm oberkörpergroße Ziffern von null bis neun in die Luft. Arme dabei abwechseln. Sofern Sie sich sicher genug fühlen und genügend Platz haben, können Sie diese Übung auch rückwärtsgehend ausführen.

Langsam auf der Stelle marschieren:

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Blick geradeaus. Heben Sie ein Knie langsam auf Hüfthöhe und senken Sie es wieder ab. Standbein wechseln. Jeder „Schritt“ sollte mindestens fünf Sekunden dauern.

Falls Sie einen Gymnastikball besitzen, sollten Sie täglich etwa eine halbe Stunde darauf sitzen. Damit verbessern Sie ebenfalls ihr Balancegefühl.

Übungen für Ungeübte

Sofern Sie der Meinung sind, dass Sie ausreichend Balancegefühl besitzen und es wieder fördern wollen, dann probieren Sie folgende Übungen:

Armkreisen auf einem Bein:

Stehen Sie aufrecht. Blick geradeaus. Heben Sie ein Knie auf Hüfthöhe und lassen Sie den Arm auf der Standbeinseite kreisen. 20 bis 30 Sekunden balancieren. Standbein wechseln.

Hüftbeuger dehnen auf einem Bein:

Aufrecht stehen. Eine Ferse zum Gesäß führen und mit den Händen halten. Nach vorne beugen und weiter den Fuß halten, sodass Sie eine Dehnung im Hüftbeuger spüren. 20 bis 30 Sekunden balancieren. Standbein wechseln.

Bein langsam kreisen:

Stellen Sie sich hüftbreit hin und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Heben Sie ein Bein gestreckt bis auf Hüfthöhe oder so hoch wie möglich. Bewegen Sie nun das gestreckte Bein langsam zur Seite und nach hinten, wobei Sie Ihren Oberkörper zum Ausgleich beugen dürfen. Das nach hinten gestreckte Bein wieder langsam absetzen. Standbein wechseln. Wichtig: Die Arme müssen verschränkt bleiben, und ein Beinkreis sollte etwa zehn Sekunden dauern.

Übungen für Fortgeschrittene

Die oben aufgeführten Übungen sind für Sie kein Problem? Dann führen Sie sie mit geschlossenen Augen aus. Hilfsmittel wie Luftkissen, Wackelbrett und Slackline eignen sich ebenfalls, um den Gleichgewichtssinn noch weiter zu schärfen.

Idealerweise trainieren Sie zusätzlich auch gezielt Ihre Beweglichkeit und Tiefenmuskulatur. Hierzu eignen sich beispielsweise Pilates, Taijiquan und Yoga.

Tipp:
Zählen Sie in normalem Sprechtempo von 21 bis 25