

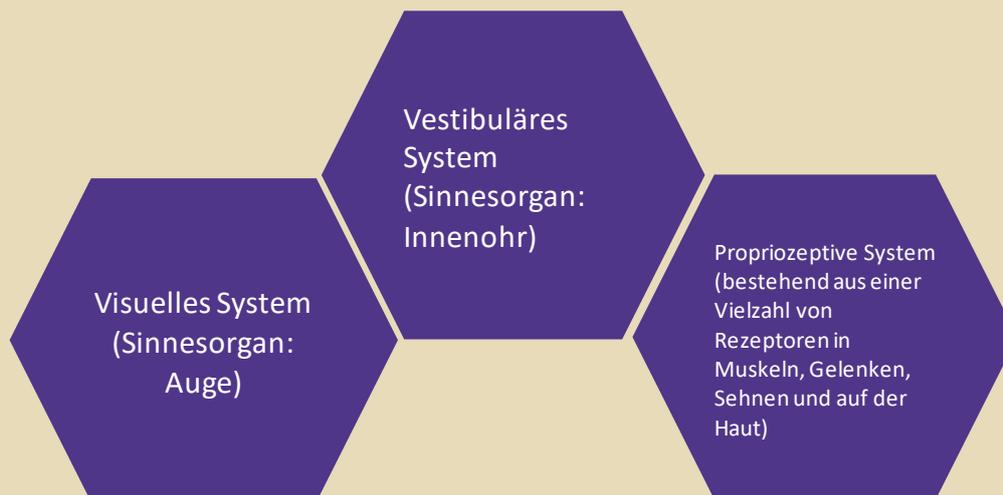
Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 5

Thema: Balance und Stabilität

Balance- oder Stabilitätstraining für die Knie zielt in erster Linie darauf ab, die funktionelle Beinachsen-Stabilität zu verbessern. Das Knie soll in einer guten Gelenkzentrierung so stabil wie möglich bleiben können, egal welchen Herausforderungen es ausgesetzt ist. Die dafür verantwortlichen Muskeln zu kräftigen ist daher ein wichtiger Baustein eines solchen Trainings.

Doch für das Halten des Gleichgewichts unseres Körpers sind mehrere Systeme verantwortlich.

Dazu gehören:



Diese Systeme dienen gemeinsam der Kontrolle des Körperschwerpunktes und stellen eine sichere Körperhaltung und effiziente Bewegungen sicher.

- ⇒ Akute und vergangene Verletzungen
- ⇒ Krankheiten
- ⇒ fortgeschrittenes Alter
- ⇒ ebenso stundenlanges Sitzen vor Computern oder Smartphones

... verschlechtern die Funktionsfähigkeit dieser Systeme!

Kommt es zu einem kompletten oder teilweisen Ausfall eines dieser Systeme, müssen die anderen Systeme die Aufgaben übernehmen und werden dadurch noch mehr herausgefordert.

Dies wird deutlich wenn wir z.B. beim Ein-Bein-Stand unsere Augen schließen, denn dann fällt das so wichtige visuelle System weg und wir fangen erst einmal an noch mehr zu wackeln. Mit Übung werden die anderen Systeme jedoch besser und übernehmen die Aufgaben des visuellen Systems mit mehr Leichtigkeit.



Auch bei diesen Gleichgewichtssystemen gilt daher, „**use it or lose it**“.



Je mehr wir sie trainieren, desto besser funktionieren sie auch im Alltag und stabilisieren unseren Körper wenn es z.B. zu plötzlichen Herausforderungen durch Hindernisse beim Joggen kommt.

Dabei haben Übungen auf stabilem Untergrund mit gezielten Herausforderungen der einzelnen Systeme gegenüber Übungen auf einem wackeligen Untergrund den Vorteil, dass ersteres in unserem Alltag weitaus häufiger der Fall ist und sich die Systeme durch ein solches Alltagsnahes Training dementsprechend auch gezielter auf die Alltagsanforderungen vorbereiten können.

Wir haben es nämlich im Alltag doch eher selten mit wackeligen Untergründen zu tun,

...es sei denn wir arbeiten als Hochseilartisten!

Zudem liegt der Fokus beim Trainieren auf Wackelbrettern vor allem auf dem **propriozeptiven System** und die anderen beiden Systeme bleiben oft außen vor.

Wir möchten in unseren Übungen unseren Körper also vor spezielle Herausforderungen stellen, die ihn die Gleichgewichtsfähigkeit in allen drei Systemen trainieren lässt.