

GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION

Nebst Krafttraining und Ausdauertraining wird auch empfohlen, das Gleichgewicht bzw. die Koordination zu trainieren.

Was ist das überhaupt?

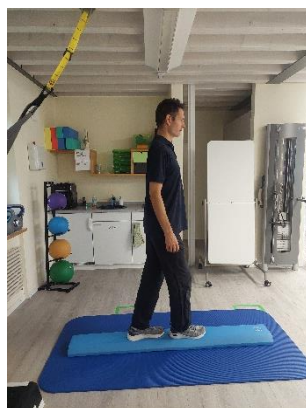
Durch Koordinationsübungen wird das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur verbessert, wodurch Bewegungen besser gesteuert werden können. Zudem ist das die Grundlage zum raschen Erlernen von neuen Bewegungen.

Gleichgewicht ist eine koordinative Fähigkeit und ist sehr wichtig für ein sicheres und ökonomisches Handeln in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen, wie zum Beispiel das Vermeiden von Stürzen.

Beispiele solcher Übungen sind: Stehen auf 1 Bein oder einer wackeligen Unterlagen, Gehen über unebenen Untergrund, unterschiedliche Tätigkeiten mit beiden Händen durchführen, Tanzen, Reaktionsspiele, Jonglieren und vieles mehr.

Bei uns im Training stehen euch diverse Möglichkeiten fürs Gleichgewicht- und Koordinationstraining zur Verfügung:

- Sensopro
- Dividat
- Sypoba
- Kreisel, Airexmatten, Trampolin, etc.



Fotos: Physiotherapie Wyland

Wir wünschen dir weiterhin viel Spass beim Training und gute Gesundheit!

Das Physio Wyland Team

Quellen: Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022.