

Balance-Training = mehr Wohlbefinden

Was bedeutet Balance?

Balance heißt Gleichgewicht. Physisch geht es dabei um das Ausgleichen äußerer Einwirkungen, sodass der Körper im Gleichgewicht bleibt. Dabei spielt die Schwerkraft eine große Rolle. Die Schwerkraft zählt zu den wenigen Dingen auf der Erde, die nicht zur Diskussion stehen – sie ist immer da und beeinflusst uns bei allem, was wir tun. Somit brauchen wir jederzeit die Fähigkeit zu balancieren – oder genauer gesagt, unseren Schwerpunkt und unser Gleichgewicht zu halten. Diese Fähigkeit entwickeln die meisten Menschen im Laufe der ersten zwei Lebensjahre.

Zusammenhang zwischen Gleichgewicht und Stabilität

Bei Gleichgewicht geht es auch um Körperstabilität, denn diese beiden Funktionen sind untrennbar miteinander verbunden. Um Stabilität herzustellen, müssen die Muskeln zusammenarbeiten, um somit die Gelenke von allen Seiten zu stabilisieren – nur so kann man sein Gleichgewicht halten. Gleichgewicht und Stabilität werden dank einer komplexen Kommunikation der Muskeln untereinander erzielt. All dies wird vom Nervensystem mit dem Gehirn als Kommandozentrale gesteuert. Von den Sinnen (Sehen, Hören, Geruchssinn, Tastsinn) werden Signale an die Kommandozentrale gesendet, die daraufhin Befehle an die Muskeln sendet, wie diese zu arbeiten haben, um in der jeweiligen Situation das Gleichgewicht zu halten. **Es ist wichtig, das Gleichgewicht und die Stabilität sowohl statisch als auch dynamisch zu trainieren, da unsere Bewegungen im Alltag aus beidem bestehen.**



Gleichgewichtssinn

Der wichtigste aller Sinne, wenn es um die Balance geht, ist der Gleichgewichtssinn (auch vestibulärer Sinn oder kinetischer Sinn genannt). Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr. Hier werden die Bewegungen des Kopfes im Raum und die Lage in Relation zur Lotlinie und zur Schwerkraft registriert. Ein schlecht funktionierender Gleichgewichtssinn wird oftmals z. B. beim Autofahren oder Schaukeln zu Schwindelgefühl, Unbehagen, Übelkeit oder Kopfschmerzen führen.

Gelenk- und Muskelsinn

Der Gelenk- und Muskelsinn (der kinästhetische Sinn) spielt ebenfalls eine große Rolle für das Gleichgewicht sowie dafür, wie die Kommandozentrale in der Lage ist, Befehle an die Muskeln zu senden – d. h. wie die Koordination und das Timing funktionieren. Der Gelenk- und Muskelsinn ist besonders wichtig, da es sich dabei um den Teil des Sinnessystems handelt, bei dem die Muskeln, Gelenke und Sehnen der Kommandozentrale (dem Gehirn) mitteilen, ob sich der Körper bewegt oder nicht, und wo sich die Körperteile im Verhältnis zu einander befinden. Alle Gelenke des Körpers sind mit Rezeptoren (Signalgeber) ausgestattet. Diese Rezeptoren (Propriozeptoren) registrieren laufend Lage und Position der Gelenke. Für diese Rezeptoren stellen die Nackengelenke, die Beckengelenke und die Fußsohlen drei Schlüsselbereiche dar. Der Gelenk- und Muskelsinn trägt zur Steuerung der Bewegungen des Körpers bei sowie dazu, den für die jeweiligen Bewegungen erforderlichen Kraftaufwand zu bestimmen.

Reflexe

Ein weiterer wichtiger Teil dieses komplexen Kommunikationssystems des Körpers sind die Reflexe. Diese werden im Alltag ständig gefordert. Die Reflexe arbeiten automatisch und unbewusst. Unser Körper muss jederzeit äußere Einflüsse ausgleichen und auf die Umgebung und unsere Bewegungen reagieren. Jeder kennt das Gefühl, in einem Bus zu stehen, der plötzlich bremst. Hier werden unser Gleichgewicht, unsere Stabilität und unsere Reflexe spürbar auf die Probe gestellt. Wir haben zwei vornehmliche Reflexarten: Zum einen die Reflexe, die zum Einsatz kommen, wenn uns jemand anrempelt, und zum anderen diejenigen, die gefordert sind, wenn der Untergrund instabil ist oder sich bewegt. Daher gilt es, das Gleichgewicht vielseitig und auf möglichst unterschiedliche Weise zu trainieren, um unsere gesamten Reflexe als Bestandteil der komplexen Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln zu stärken. Somit ist es wichtig, gut trainierte Reflexe zu haben – ein optimal funktionierendes Nervensystem in einem gesunden Körper, in dem alle Muskeln für ihre jeweiligen Aufgaben gut gerüstet sind. **Wer sein Gleichgewicht trainiert, trainiert zugleich seine Reflexe.**

Gutes Gleichgewicht fängt in den Füßen an

Die Füße sind für das Gleichgewicht von großer Bedeutung, denn sie bilden das Fundament für den gesamten Körper. Mit gut funktionierenden Fußmuskeln und -gelenken hat der Körper eine ideale Ausgangsbasis. Steht man z. B. auf einem Fuß ein wenig schief, so wird sich dies auf das Knie, die Hüfte, das Becken und den Rücken negativ auswirken.

Die Wölbung unter der Fußsohle dient u. a. als Stoßdämpfer und ist mit den Muskeln verbunden, die sich durch den Körper ziehen. Wenn die Muskeln der Fußwölbung optimal funktionieren, wirkt sich dies positiv auf das Gleichgewicht und die Stabilität aus – insbesondere was die Rumpfmuskulatur betrifft. Die Fußwölbung ergibt sich aus den Muskeln und den Knochen. Außerdem ist der Fuß wie zuvor erwähnt für den Gelenk- und Muskelsinn von zentraler Bedeutung.

Balance-Training = mehr Wohlbefinden

Gutes Gleichgewicht ist der Schlüssel

Das Trainieren des Gleichgewichts zahlt sich in jeder Lage aus. Die Vorteile sind offensichtlich: **Ein besseres Gleichgewicht bedeutet in erster Linie größere Stabilität und ermöglicht gute, zweckmäßige Bewegungen, was wiederum das Risiko von Verletzungen und Überlastungen senkt.** Es ist bekannt, dass zwischen dem Gleichgewicht und der Funktion der Muskeln und Gelenke ein Zusammenhang besteht. Somit werden unsere Bewegungen auch viel graziöser und koordinierter, sodass wir sowohl beim Gehen als auch auf der Tanzfläche eine wesentlich bessere Figur machen. **Darüber hinaus verbessert sich die Leistungsfähigkeit.** Beim Trainieren des Gleichgewichts wird zudem das Nervensystem getunt, und die Bewegungsabläufe werden optimiert – d. h. sie werden effektiver.

So ist Balance-Training auch der Weg zu einer guten Körperhaltung. Balance-Training zwingt die schwächeren Muskeln zum Mitmachen, und allein das unterstützt den Körper beim Aufrichten und sorgt für ein besseres Gleichgewicht der Muskeln untereinander. Eine schlechte Körperhaltung ist darauf zurückzuführen, dass einige Muskeln zu kurz und andere zu lang sind – und hier kann Balance-Training Abhilfe schaffen. Denn durch Balance-Training werden die vernachlässigten Muskeln aktiviert.

Auch ein flacher Bauch erfordert Balance-Training. Jedes Mal, wenn das Gleichgewicht gefordert wird, müssen die Bauchmuskeln härter arbeiten – genauer gesagt das Muskelkorsett und die Rumpfmuskulatur (Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur). Je größer die Anforderungen an das Gleichgewicht, umso stärker sind die Bauch- und Rückenmuskeln gefordert. Für einen flachen Bauch lohnt sich daher in hohem Maße jede Art von Balance-Training.

Ein besseres Gleichgewicht wirkt sich auf die Muskelkoordination und Stabilität positiv aus, was eine ideale Ausgangsbasis gewährleistet, ganz gleich, welche Aufgabe der Körper zu bewältigen hat. So lässt sich durchaus behaupten, dass ein besseres Gleichgewicht die Leistungsfähigkeit und damit auch die Qualität der geleisteten Arbeit verbessert. Diese Erkenntnis nutzen z. B. auch Sportler aktiv bei ihrem Grundtraining.

Das Fordern des Gleichgewichts wirkt sich ebenfalls auf die Entwicklung der sogenannten kognitiven Funktionen im Gehirn aus. Dies ist insbesondere bei Kindern in den Jahren, in denen intellektuelle Fähigkeiten im Vordergrund stehen, zu beobachten.

Die Entwicklung des Gleichgewichts

Bei Neugeborenen ist das Gleichgewicht kaum ausgeprägt, obwohl der Gleichgewichtssinn bereits in der 10.-12. Schwangerschaftswoche gebildet und schon während der Schwangerschaft stimuliert wird. Das Gleichgewicht entwickelt sich im Laufe der Kindheit im Takt mit der motorischen Entwicklung des Kindes. Aber auch im Erwachsenenalter bleibt das Gleichgewicht erhalten bzw. entwickelt sich weiter, abhängig davon, wie wir unseren Körper fordern oder auch nicht.

Wir werden alle mit dem gleichen Gleichgewichtssinn geboren – und den gleichen Voraussetzungen, dieses weiterzuentwickeln. Dass einige Menschen über ein besseres Gleichgewicht als andere verfügen, ist ausschließlich auf die Einflüsse, denen ihr Körper im Laufe der Jahre ausgesetzt wird – oder auf ein Fehlen solcher Einflüsse – zurückzuführen. Das Gleichgewicht wird von den Muskeln gesteuert, die wiederum vom Nervensystem gesteuert werden. Wird das Nervensystem nicht ausreichend stimuliert, d. h. im erforderlichen Maße körperlichen Herausforderungen ausgesetzt, führt dies zu einer Schwächung des Gleichgewichts und vieler anderer Körperfunktionen. Einige Menschen haben von Geburt an einen schwächeren Gleichgewichtssinn; dies wird jedoch stets mit einer anderen Erkrankung des Nervensystems einhergehen.



Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht ... während der Arbeitszeit!

Sie können Ihr Gleichgewicht jeden Tag am Schreibtisch trainieren – mit Hilfe des Steppie. Ganz einfach und unkompliziert ...

