

Training mit Hilfsmitteln – Instabile Unterlagen: Walking

Diese Übung kräftigt die tiefen Rumpfmuskeln und regt den Atem an. Im Besonderen ist auf eine aufrechte Haltung zu achten.

Ausgangsposition: Mit dem Blick nach vorne gerichtet, aufrecht und Füsse hüftbreit gestellt auf eine instabile Unterlage stehen (Mobilo, BOSU-Ball, Trampolin, AirexMatte). Arme seitlich zur Hüfte oder vereinfachend auf Schulterhöhe ausbreiten (Seiltänzer).

Ablauf: Auf der Stelle gehen. Die Arme gegengleich mitschwingen lassen. In jede Hand ein Gewicht zu nehmen gibt mehr Stabilität. Für eine zusätzliche Herausforderung die Augen schliessen.

Dauer: Mit 20–30 Sek. beginnen, allmählich auf ein bis drei Minuten erhöhen.

Bemerkung: Den Atem stets fließen lassen. Bei grossen Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht eine Stützhilfe verwenden.



Worum geht es?

- Optimierung des Gleichgewichts
- Sensomotorisches Training
- Plyometrisches Training
- Rumpfstabilität
- korrekte Beinachse
- verschiedene Bewegungsrichtungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts)
- Mobilisation und Kräftigung der myofaszialen Schlingen des gesamten Körpers
- Feinmotorik verbessern
- Haltungstraining
- Sturzprophylaxe

Korrekte Beinachse

Um Überlastungen und Verletzungen der unteren Extremitäten zu verhindern und Schmerzen zu vermeiden, ist beim Training auf eine korrekte Stellung und Stabilisierung der Beinachse zu achten.

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO