

09 | BALANCE PADS, FLEXIBAR & CO. – AKTUELL UND ATTRAKTIV!

ELENA SPEREITER

Gleichgewichts- und Krafttraining mit dem Balance Pad

Gleichgewichts- und Krafttraining stellen im Bereich Sturzprävention, Verletzungsprophylaxe und Leistungsverbesserung im alltäglichen Leben sowie bei sportlichen Aktivitäten bei älteren bis sehr alten Menschen einen elementaren Teil des Gesamtbewegungskonzeptes dar.

Die Gefahr, im Alter einen Sturz zu erleiden und infolge bettlägerig zu werden, ist signifikant hoch. Zu den Hauptursachen für das erhöhte Sturzrisiko älterer Menschen zählen verschiedene Faktoren, wie z. B. Abnahme koordinativer Fähigkeiten durch unzulängliche Schulung (stereotypische Verhaltensmuster), Verschlechterung der muskulären Gesamtsituation (Atrophie durch Bewegungsmangel und/oder durch degenerative Veränderungen am Haltungs- und Bewegungsapparat), Schmerzen, psychische Faktoren, Medikamente usw.

Das Angebot an Trainingsformen und Geräten ist groß. So werden z. B. die Standsicherheit (statische Gleichgewichtsfähigkeit), aber auch Bewegungsformen mit Positions- oder Lageveränderung (dynamische Gleichgewichtsfähigkeit) auf Therapiekreiseln, Balance-Igeln (halbe, etwa fußgroße Noppenbalancebälle), Aero Steps (2-Kammer-luftgefülltes Trainingsgerät mit Noppen),

Balance Pads, Matten u. Ä. erfolgreich trainiert. Die Gleichgewichtsfähigkeit nimmt neben der Reaktionsfähigkeit mit zunehmendem Alter signifikant ab, ist jedoch bis ins hohe Alter mit adäquaten Bewegungsangeboten trainierbar.

Das Balance Pad stellt allein durch seine Materialeigenschaften (minimale Erhöhung zum Boden, nahezu quadratische Ausformung, optimale Größe, Rutschfestigkeit durch Antirutschboden, trittfestes aufgeschäumtes Material ...) ein optimales Trainingsgerät gerade im Bereich Sport der Älteren dar. Neben dem Gleichgewichtstraining (durch Stimulation der Propriozeptoren) bietet es zudem die Möglichkeit, ein besonders effektives, jedoch äußerst schonendes Krafttraining (Kraftausdauertraining) in verschiedenen Ausgangspositionen zu absolvieren.

Zudem ist ein Training der allgemein aerob-dynamischen Ausdauerleistungsfähigkeit durch moderat dynamische Bewegungen großer Muskelgruppen (1/7 bis 1/6 der Gesamtskelettmuskulatur) zur Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Stoffwechselsituation mit dem Balance Pad möglich.

ALLGEMEINE HINWEISE



Quelle: Ulrike Plitt

MATERIALINFORMATIONEN:

- geschlossenzelliges Material, körperwarm, wassertauglich
- Ausmaße ca. 50 x 41 x 6 cm (LBH – lt. Hersteller: Airex),
- in zwei Ausführungen erhältlich (Balance Pad ca. 45 Euro, Balance Pad plus mit Antirutschboden ca. 65 Euro).

MATERIALERFAHRUNG

Bevor mit dem eigentlichen Training begonnen wird, ist es erforderlich, die TN über spezifische Materialeigenschaften aufzuklären und mit den TN gemeinsam das Übungsgerät zu erkunden. Dazu gehört neben Anfassen und eigenständigem Experimentieren die korrekte Einweisung zum Gebrauch des Übungsgerätes (setzt voraus, dass der/die ÜL sich vorab intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt hat – Lehrgang, Workshop, Literatur ...).

AUSGANGSPOSITIONEN

Beim Training mit dem Balance Pad können unterschiedliche Ausgangspositionen eingenommen werden (Stand, Rücken-, Bauch- und Seitenlage sowie der Vierfüßlerstand – auf funktionelle Ausführung achten!).

Der Abstand zwischen Fußspitze/Fußaußenseite (vor dem und neben dem Balance Pad stehend) beträgt eine Fußlänge (größere Entfernungen belasten beim Auf- und Absteigen Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule).

Den ganzen Fuß/die ganzen Füße auf dem Balance Pad aufsetzen (nicht zu nah an die Kanten stellen – Sturzgefahr!). Immer rückwärts oder seitwärts absteigen – nicht nach vorne vom Balance Pad absteigen, nicht auf- oder abspringen (Belastung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie der Wirbelsäule).

In der Bauchlage Balance Pad nicht unter die (weibliche) Brust legen. In der Rückenlage schließt das Balance Pad mit den Schulterblattspitzen ab, der Kopf wird in Verlängerung der HWS gehalten oder mit einem Overball/Kissen/Handtuch unterlagert. In der Seitenlage liegt das Hüftgelenk auf dem Balance Pad. Im Vierfüßlerstand können entweder beide Hände/eine Hand oder beide Knie/ein Knie aufliegen.

Zudem können zur Unterstützung der Übungen auch Hilfsgeräte- und materialien eingesetzt werden (Stuhl, Kasten, Bank, Reebok Stepper, Matten, Flexibar, Luftballons, unterschiedliche Bälle, Theraband ...).

BEWEGUNGSFORMEN ZUR EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG

Möglichst viele Balance Pads kreuz und quer am Hallenboden liegend verteilen (Achtung: genügend Abstand halten, bei Balance Pads ohne Antirutschboden Matten unterlegen). Die TN gehen zu beschwingter Musik um die am Boden liegenden Balance Pads herum. Sie tippen dabei ihre Fußspitzen/Fersen auf möglichst viele Balance Pads. Die TN bleiben bei einem Balance Pad, tippen hier im Wechsel Fußspitzen/Fersen auf, gehen um „ihr“ Balance Pad herum (rechts/links) und steigen auf und ab.

ÜBUNGEN ZUR GLEICHGEWICHTSSCHULUNG

Auf das Balance Pad aufsteigen. Füße hüftbreit geöffnet. Das Körpergewicht mehr auf die Fußballen/Fersen verlagern. Das Körpergewicht zur rechten/linken Seite verlagern.

Gleiche Ausgangsposition. Einen Fuß zur Seite schieben und die Fußspitze auf die Kante stellen. Seitenwechsel!

Gleiche Ausgangsposition. Jetzt den Fuß leicht abheben und für einen Moment halten. Seitenwechsel!

Variationen: Bein nach vorne/hinten anheben.

Mit einem Fuß auf das Balance Pad aufsteigen, anderes Bein dabei seitlich anheben. Zuerst das angehobene Bein wieder vor dem Balance Pad absetzen, dann den anderen Fuß anschließen. Beim nächsten Durchgang mit dem anderen Fuß beginnen.

Variationen: Bein nach vorne/hinten anheben, Bein anwinkeln und Knie im Wechsel anheben.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN IN DER RÜCKENLAGE

Rückenlage, wie bei Ausgangspositionen beschrieben, einnehmen. Füße stehen hüftbreit geöff-

net auf der Unterlage/dem Boden. Im Wechsel rechtes/linkes Bein lang nach vorne schieben. Rückenlage. Beine nacheinander in Stufenlagerungsposition bringen (Beine 90° angewinkelt). Im Wechsel rechtes/linkes Bein lang nach vorne schieben. Gleiche Ausgangsposition wie zuvor. Im Wechsel rechtes/linkes Bein angewinkelt senken, Fußspitze auf die Unterlage/den Boden tippen.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN IN DER BAUCLAGE

Bauchlage, wie bei Ausgangspositionen beschrieben, einnehmen. Hände ruhen unter der Stirn.

Oberkörper leicht anheben und senken.

Variationen: Arme in U-Haltung neben dem Körper, Arme nach vorne strecken.

Bauchlage. Beine im Wechsel, gestreckt leicht anheben und senken.

Variationen: Beide Beine leicht anheben und senken, Beine anwinkeln und im Wechsel anheben und senken.

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN IM VIERFÜSSLERSTAND

Vierfüßlerstand, wie bei Ausgangspositionen beschrieben, einnehmen. Beide Hände auf dem Balance Pad aufstützen. Im Wechsel rechten/linken Arm nach vorne strecken.

Vierfüßlerstand. Beide Knie auf das Balance Pad aufstützen. Im Wechsel rechtes/linkes Bein nach hinten strecken.

Vierfüßlerstand. Entweder beide Hände oder beide Knie auf Balance Pad aufstützen. Im Wechsel rechtes Bein/linker Arm u. U. strecken.

Nach dem Training mit dem Balance Pad empfehlen sich entspannende Übungsformen zur Körperwahrnehmung/zum Nachspüren. Idealerweise in Rückenlage auf der Matte (entweder das Balance Pad einsetzen oder nur auf der Matte liegen).

09 | BALANCE PADS, FLEXIBAR & CO. – AKTUELL UND ATTRAKTIV!

ELENA SPEREITER

Sensomotorisches Training mit dem „Flexibar“

Beim Training mit dem Flexibar handelt es sich um ein sogenanntes Core-Training (Körperzentrum – hier Rumpf, explizit die rumpfstabilisierende Muskulatur). Durch diese, auch „Stimulations- oder Schwingungstraining“ genannte Trainingsform (bis zu 400 Schwingungen pro Minute werden über den das Flexibar haltenden Arm, über die Verschaltung des sensomotorischen Systems an die entsprechende Muskulatur weitergeleitet) werden insbesondere die tiefen (monosegmentalen) Muskeln des wirbelsäulenumgebenden Muskelsystems trainiert (propriozeptives Training). Daneben lässt sich mit größeren Bewegungen des Flexibar (größere Schwingungsamplitude) die Stabilisationsmuskulatur (Körperhaltungsmuskulatur) nachhaltig trainieren. Es stellt zudem ein ausgezeichnetes Training zur Verbesserung der Stoffwechselsituation dar.

Über die Stimulation der sogenannten Propriozeptoren (Sinnesfühler in Muskeln, Sehnen ...) werden Nervenimpulse an das ZNS weitergeleitet (afferent), welche z. B. über Muskellänge oder Spannungsverhältnis Auskunft geben. Vom ZNS wird entsprechend die Information an das Zielorgan (Muskulatur) wiederum über Nervenimpulse (efferent) zurückgegeben, auf welches die Muskulatur mit entsprechender Kontraktion reagiert (sensomotorische Regulation). Diese gezielt provozierten Kontraktionen bewirken einen Muskelzuwachs (fast alle Muskelgruppen werden aktiviert) sowie eine verbesserte Verknüpfungsfähigkeit und eine Reaktivierung brachliegender Synapsen (Nervenverbindungsstellen). Somit wer-



den mehr Muskelfasern innerhalb eines Muskels rekrutiert (intramuskuläre Koordination) sowie das Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Muskulatur (intermuskuläre Koordination) effizient verbessert (Vorteil: verbesserte muskuläre Reaktions- und Anpassungsfähigkeit – Alter und Alltag!).

Beim Training mit dem Flexibar (sowie anderen Formen des sensomotorischen Trainings) ist der Körper bestrebt, auf diese indizierten Schwingungen zu reagieren – in erster Linie mit dem Ausbalancieren des Kopfes in der horizontalen Ebene und dem Erhalt der aufrechten Position. Somit ist das Training mit dem Flexibar ein ausgezeichnetes Balancetraining und stellt eine weitere höchst effiziente Trainingsmöglichkeit gerade im Bereich „Sport der Älteren“ dar.

ÜBUNGEN AUS DEM FUNKTIONELLEN STAND

Den Flexibar mit beiden Händen (Handrücken zeigt Richtung Hallendecke) auf Bauchnabelhöhe zum Schwingen bringen (Arme 90° angewinkelt – Position nicht verändern!).

Den Flexibar wie zuvor halten. Den Oberkörper aus der Hüfte (Drehpunkt) nach vorne neigen und den Flexibar zum Schwingen bringen.

Den Flexibar mit einer Hand neben dem Körper zum Schwingen bringen (Arm in Verlängerung des Schultergelenkes, Ellenbogen nicht ganz durchstrecken!). Seitenwechsel! Den Flexibar wie zuvor halten. Den Oberkörper aus der Hüfte (Drehpunkt) nach vorne neigen und den Flexibar zum Schwingen bringen. Seitenwechsel!

Den Flexibar mit beiden Händen über Kopf zum Schwingen bringen (Ellenbogengelenke nicht ganz durchstrecken!).

Den Flexibar wie zuvor halten. Den Oberkörper aus der Hüfte (Drehpunkt) nach vorne neigen und den Flexibar zum Schwingen bringen.

ÜBUNGEN AUS DER FUNKTIONELLEN RÜCKENLAGE

Den Flexibar mit beiden Händen (Fäuste zeigen Richtung Hallendecke) auf Bauchnabelhöhe zum Schwingen bringen (Arme 90° angewinkelt – Position nicht verändern!).

Den Flexibar wie zuvor halten. In den Schulterstand kommen und den Flexibar zum Schwingen bringen.

Den Flexibar wie zuvor halten. Im Schulterstand ein Bein in Verlängerung nach vorne strecken und den Flexibar zum Schwingen bringen. Seitenwechsel!

ÜBUNGEN AUS DER FUNKTIONELLEN BAUCLAGE

Den Flexibar mit beiden Händen vor dem Kopf (Stirn ruht auf Matte/Handtuch) zum Schwingen bringen (Handrücken zeigen Richtung Hallendecke – Arme 90° angewinkelt, Position nicht verändern!).

Den Flexibar mit einer Hand vor dem Kopf halten (andere Hand ruht unter der Stirn oder Arm in U-Haltung neben dem Körper ablegen). Wie zuvor Flexibar in Schwingung bringen. Seitenwechsel! Nach dem Training mit dem Flexibar empfehlen sich entspannende Übungsformen. Idealerweise in Rückenlage auf der Matte, um den Übungen nachzuspüren (Körperwahrnehmung).

