



GLEICHGEWICHT UNERLÄSSLICH FÜR EINEN GUTEN SCHIFAHRER

Thomas Wessinghage
Elmar Gipperich



Ehem. Weltklasse-Läufer, Sportarzt

Obwohl das Gleichgewicht eine der wichtigsten konditionellen Eigenschaften für den alpinen Schilaf darstellt, wird es beim Training oft sträflich vernachlässigt. Hier einige einfache Übungen, die auch zu Hause gemacht werden können - zusammengestellt von einem berühmten Sportarzt.

Übung 1: Der „blinde Stand“ für das Gleichgewichtsgefühl

Schritt 1: Aufrecht stehen, die Füße stehen nebeneinander, berühren sich aber nicht. Die Kniegelenke sind gestreckt.

Schritt 2: Die Arme werden bis zur Horizontalen gestreckt und die Augen geschlossen.

Schritt 3: Versuchen, mindestens 30 Sekunden stehen zu bleiben. Die Übung dreimal wiederholen. (Leichte Schwankungen wären bei intaktem Gleichgewichtssinn normal.)

Übung 2: Der „Tandem-Stand“

Schritt 1: Die Füße werden hintereinander so aufgestellt, dass die Zehen des einen Fußes die Ferse des anderen berühren.

Schritt 2: Versuche, 10 Sekunden lang stabil stehen zu bleiben. Dann wird der hintere Fuß nach vorn gestellt und die Übung wiederholt.

Übung 3: Die „Handtuch-Balance“ (Gleichgewicht + Kräftigung der Fußmuskeln und der tiefen Rumpfmuskulatur)

Schritt 1: Aus einem großen Badehandtuch (ca. 130 cm) oder einer Gymnastikmatte wird eine Rolle geformt und auf den Boden gelegt.

Schritt 2: Balancieren auf der Badetuchrolle – viermal vorwärts und viermal rückwärts.

Übung 4: Der „liegende Achter“

Schritt 1: Auf einem Bein stehen, das andere Bein etwas abspreizen und diesem einen liegenden „Achter“ in der Luft zeichnen.

Schritt 2: Jeweils achtmal linksherum und rechtsherum kreisen. Dann das Standbein wechseln und die Übung wiederholen.

Schritt 3: Dieselben Übungen auf der Badetuchrolle.

Übung 5: „Einbeinkniebeugen“

Schritt 1: Auf einem Bein stehen, das andere leicht anheben.

Schritt 2: 10 Kniebeugen auf einem Bein - sie müssen anfangs nicht tief sein! Dann das Standbein wechseln.

ACHTUNG:

Wer diese Übungen beherrscht, kann sie zur Erschwernis mit geschlossenen Augen durchführen. Günstig zum Üben wäre auch die Anschaffung einer Wippe oder eines Gleichgewichts-Kissens. Und: Das Gleichgewicht ist ein wichtiger Gesundheits- und Sicherheitsfaktor für **ALLE ALTERSKLASSEN!** Also **ÜBEN!**

Der Erfolg wird nicht ausbleiben!