

Balance-Check



Spezifische Ziele

Messen des Gleichgewichts und der Stabilisationsfähigkeit im Einbeinstand. Schulung der Sensomotorik (Nerv-Muskel-Zusammenspiel), gezielte Förderung der Haltungs- und Körperkontrolle, Schutz vor Fehlbelastungen der Gelenke und Verletzungen (u. a. Sturzprophylaxe).

Inhalte

- Positionierung auf einer schwingend gelagerten 2D-Bodenplatte mit Sensoren
- Messung der Balance im Einbeinstand (rechts/links)
- Auswertung der individuellen sensomotorischen Fähigkeiten und der Symmetrie (Seitenvergleich), Berechnung des Balance-Scores
- Ableitung gezielter Empfehlungen und Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und der Stabilisierungsfähigkeit
- Ergebnisse und individuelle Trainingsempfehlungen digital verfügbar

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person



Balance-Check



Hintergrund

Koordination ist eine wesentliche motorische Fähigkeit, wobei speziell dem Gleichgewicht eine hohe gesundheitliche Bedeutung beigemessen wird. Ein gut abgestimmtes Zusammenspiel zwischen den Muskeln, ihren Rezeptoren („Messfühlern“) und dem Nervensystem sorgt für eine gute Körperkontrolle und schützt somit vor Fehlbelastungen sowie Verletzungen durch Stolpern oder Stürzen. Diese motorische Fähigkeit lässt sich messen und auch mit vergleichsweise geringem Aufwand mit gezielten Übungen auf spielerische Weise trainieren.

Ablauf

Die Teilnehmenden steigen mit einem zügigen Schritt aus einer definierten Standposition in das Zentrum der beweglichen Mess-Plattform. Sie versuchen auf einem Bein stehend das Gleichgewicht über die Messdauer von 10 Sekunden so gut wie möglich auszubalancieren. Die Messung wird auf jedem Bein zweimal durchgeführt.

① Flache Schuhe mit dünnen Sohlen empfehlenswert

Ergebnisse

Anhand des per Software berechneten Balance-Scores wird die Gleichgewichtsfähigkeit der Teilnehmenden insgesamt beurteilt. Außerdem werden die Stabilität der rechten und der linken Körperhälfte einzeln betrachtet und im Seitenvergleich gegenübergestellt. In der anschließenden Beratung werden die Resultate besprochen und durch unsere Coaches hinsichtlich möglicher koordinativer Schwächen bzw. gesundheitlicher Risiken analysiert. Darauf basierend erhalten die Teilnehmenden individuell passende Übungen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit mit Tipps und Empfehlungen zur Umsetzung in Beruf, Alltag und Freizeit.

