

Standfestigkeit

Mit der zweiten Übung unter Stillgestanden sind wir eigentlich schon bei einem anderen ganz wichtigen Thema in Sachen Stehen angekommen – der Standfestigkeit oder dem Gleichgewicht. Das ist natürlich ein ganz großes Thema, haben doch fast alle Menschen mit zunehmendem Alter so ihre Probleme damit. Manchmal kann es sogar sinnvoll sein sich intensiver damit zu beschäftigen, um Stürze zu vermeiden. Aber so weit sind wir hier noch nicht.

Man kann wackelig auf den Beinen sein, manchmal ist das aber auch eine eher seelische Frage. Hier wollen wir einmal ausprobieren, was man mit kleinen Gleichgewichtsübungen erfahren kann.

Ü Den Stand wahrnehmen: Wir starten mit unserem körperökonomischen Stand, schließen dabei auch mal die Augen und vergewissern uns unseres Standes auf dem Boden. Wie geht es den Füßen? Welcher trägt mehr Gewicht und befinden wir uns im Gleichgewicht?

Ü Gewicht verlagern: Verlagern Sie mit Ihrem nächsten Einatmen das Gewicht nach vorne und atmen Sie dort wieder aus. Beim nächsten Einatmen wieder zurück und ausatmen. Der Atem bestimmt die Bewegung und nicht umgekehrt! In der Folge können Sie die Gewichtsverlagerungen auch vergrößern, aber immer sollten Sie ein Gespür für das eigene Gleichgewicht bekommen und behalten. Die Fersen bleiben auf dem Boden, da sonst schnell man zu viel Gewicht verlagert wird. Fühlen Sie sich sicher, können Sie auch das einmal probieren. Der Aufwand bei dieser Übung ist klein, aber groß das Gefühl, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erkennen.

Desgleichen funktioniert auch mit der Gewichtsverlagerung nach hinten. Versuchen Sie es auch mit veränderten Fußstellungen, also Außen- und Innenkanten. Nach der Übung wieder eine Bestandsaufnahme: Wie stehen Sie jetzt? Gehen Sie ein paar lockere Schritte, bewegen Sie die Arme. Übrigens kann man auch diese Übungen bei verschiedenen Alltagsverrichtungen durchführen. Wie wär's mal beim Zähneputzen?

Es gibt noch eine ganze Menge Übungen zur Schulung des Gleichgewichts, und da es hier auf einen sicheren Stand ankommt, bitte stets beachten: bequem stehen, Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt und nicht durchgedrückt; Muskulatur von Bauch und Gesäß leicht anspannen. Probieren Sie es in dieser Stellung erstmal damit, ein Bein ein wenig anzuheben, innezuhalten und abzusetzen. Dann klappt es auch mit den folgenden Übungen.

Vor- und zurückrollen: verlagern Sie abwechselnd das Körpergewicht von den Fußspitzen auf die Fersen, ohne die Füße von der Stelle zu bewegen

Schwungvoller Stand: verlagern Sie das Gewicht auf nur ein Bein, das andere führen Sie mehrmals vor und zurück, erst langsam, dann ruhig auch ein bißchen schneller, nie ruckartig; Bein wechseln.

Zahlen und Namen schreiben: wie eben das Gewicht auf ein Bein verlagern und mit dem anderen Zahlen oder Buchstaben oder Namen schreiben; Beinwechsel nicht vergessen.

Rhythmisch gehen: wie beim Schwungvollen Gang, aber nun den gegenseitigen Arm wie beim Gehen mitnehmen; der andere Arm führt die gegengleiche Bewegung aus.